

БЛАГО ТВОРИТЕЛИ

У каждой эпохи свои гении и филантропы. Одни ведут человечество вперед, другие помогают ему преодолевать этот путь.



В Петербурге осуществлен уникальный для нашей страны социальный проект. Автор этого проекта – **Валерий Соколов**, начавший свою благотворительную деятельность с издания нашумевшей в Питере газеты для бездомных «На дне». Распространяли ее сами бездомные, зарабатывая таким образом себе на пропитание.



Валерий Соколов добился того, что в Петербурге люди без паспорта могут получать пенсию, пользоваться услугами медицины и другими социальными правами. Его усилиями была открыта первая в городе ночлежка.

БУДЬ ЗДОРОВ!

№11
2008

100 страниц
о самом
главном



Цена
детских
рекордов

Путь
к стройности

Человек
без селезенки

Поберегите
гланды!

ISSN 1682-4237



08011



9 771682 423005

30 ноября заканчивается подписка
на первое полугодие 2009 года.

На журналы «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»
можно подписаться в любом почтовом отделении страны
по одному из двух каталогов.



Объединенный каталог

«Пресса России», том 1 (зеленый)

Подписные индексы:

«Будь здоров!» (6 месяцев)	– 73035
«60 лет – не возраст» (6 месяцев)	– 79922
«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» (6 месяцев)	– 44780
«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» (12 месяцев)	– 44785

Каталог «Почта России»

(сине-красно-белый)

Подписные индексы:

«Будь здоров!» (6 месяцев)	– 99555
«60 лет – не возраст» (6 месяцев)	– 99556
«Будь здоров!» (12 месяцев)	– 84330
«60 лет – не возраст» (12 месяцев)	– 84332



Москвичи до 13 декабря

могут подписаться в редакции (11.00 – 18.00 ежедневно,
кроме воскресенья и понедельника, перерыв: 14.00 – 14.30).

Цена подписки в редакции:

«Будь здоров!» на 6 месяцев – 103 руб.

«60 лет – не возраст» на 6 месяцев – 96 руб.

«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» на 6 месяцев – 183 руб.

«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» на 12 месяцев – 330 руб.

БУДЬ ЗДОРОВ!

Ежемесячный журнал
№ 11 (185), ноябрь, 2008 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель – ООО
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан
Стивом Шенкманом

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Борис Бочаров
Владимир Найдин
Нина Самохина
Татьяна Сахарчук
Галина Шаталова

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Редакторы
Татьяна Яковлева
Александра Травникова

Художественный
редактор
Нина Суровцова

Верстка
Галины Немтиновой

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Геннадия Михеева

Отдел распространения
Татьяна
Сыромятникова

Адрес редакции:
Москва 127018
Сушевский вал, д.5,
строение 15
Телефон/факс:
(495) 710-72-61

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

© «Будь здоров!», 2008 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Ганс Селье Заслужи любовь!	4
Владимир Найдин Верный путь к стройности	9
Владимир Поспелов Летящая походка	15
Эхо наших публикаций	19
Татьяна Сахарчук Человек без селезенки	20
Валентина Ефимова Поберегите железы!	24
Татьяна Яковлева Углеводная трилогия	30
Валентина Яраева «Суставин» – жизнь в движении	38
Поможем друг другу	44
Консультация специалиста	46
Анастасия Сдвижкова Депрессия излечима	49
Владимир Поспелов Сам себе психотерапевт	54
Людмила Горяйнова Карло Урбани – врач без границ	58
Эдуард Яшин Эксперимент продолжается	62
Фотоконкурс	67
Татьяна Шишова Дети и спорт	68
Без подробностей	74
Татьяна Кравец Съедобный боб	76
Коэффициент эрудиции	83
Игорь Сокольский Настоящая корейская кухня	84
Вера Шабельникова Помогите подняться!	88

Зачем подписываться на журнал «БУДЬ ЗДОРОВ!»?

Действительно, зачем? Ведь выпускается масса других периодических изданий на эту же тему. Издается множество книг о том, как поддерживать здоровье. А если не хочется читать, можно послушать по радио или посмотреть по телевидению передачу о здоровье. И зачем вообще подписываться, когда можно любой журнал купить в киоске?

Попробую ответить на эти вопросы. Книг и журналов действительно море, но у каждого издания – свои читатели. Одни ищут народные рецепты и спешат проверять их эффект на себе. Другие увлекаются экстрасенсорикой и готовы верить в любые чудодейственные средства.

Наш журнал за 15 лет собрал собственную аудиторию. Это люди, которые ищут достоверную информацию о том, как поддерживать здоровье. А стратегию оздоровления они могут выстроить сами.

Наши читатели хотят разобраться в причинах и механизмах своего заболевания. Задать специалистам те вопросы, на которые не отвечает вечно занятый участковый врач. Получить рекомендации по лечению из первых рук – от ведущих медиков страны, а кроме того, воспользоваться проверенными рецептами народной медицины. Узнать, что современным диетологам известно о том или ином продукте. Освоить навыки здорового питания, познакомиться с эффективными способами сбрасывания веса. Подобрать подходящий комплекс физических упражнений. В общем, совершенствоваться в искусстве здорового образа жизни и приучать к нему своих близких, начиная с самого детства.

Наш девиз: минимум рекламы – максимум достоверной информации.

Здоровье физическое немыслимо без здоровья душевного. Весь этот год в журнале публиковались статьи о благотворителях – прошлых и нынешних. Думаю, что наши читатели разделяют такое убеждение: без заботы о слабых, 2 поддержки больных не может процветать никакое общество.

Так же, как и без покровительства талантов, бескорыстного служения искусству. Национальная идея могла бы именно в этом и состоять. Но пока появились лишь слабые ростки благотворительности, и нам хотелось поддержать их хотя бы информационно. То есть рассказать об их самоотверженной деятельности. Однако наши далеко не богатые подписчики, как выяснилось, готовы поддержать эти начинания и материально. Читательница из Таганрога Нина Яковлевна Белых пишет: «Если бы вы написали адрес фонда, собирающего средства для больных раком детей! Я хочу им хорошую сумму дать, но надо поспешить. Лет много мне». Были и другие письма и звонки в редакцию с подобными просьбами.

Для всех желающих участвовать в благотворительных акциях мы с удовольствием сообщаем координаты фондов, о которых рассказывалось в журнале (см. стр. 95).

Теперь о подписке. Журнал «Будь здоров!» и родственное ему издание для пенсионеров «60 лет – не возраст» действительно можно купить в киоске. Но только в первые дни месяца, потом они исчезают. Причем цена, которую мы в редакции стараемся не поднимать, в розничной торговле быстро растет. А в подписке она фиксированная. Разница в цене за один номер достигает иногда десяти рублей! Причем в подписную цену входит еще и доставка. Так что выгоднее подписаться. Как это сделать, читайте на обороте обложки. Но учтите: времени осталось мало – подписка на почте заканчивается 30 ноября.

И наконец о приятном. В этом году у нашей редакции юбилей – 15 лет со дня рождения. По этому поводу 2 декабря в Большом зале Центрального Дома ученых состоится вечер журнала «Будь здоров!», на котором можно увидеть и услышать наших авторов – ученых, врачей, психологов. Начало – в 18.30, вход свободный. Адрес: Москва, ул. Пречистенка, д.16 (м. «Кропоткинская»).

Будем вам рады!

Главный редактор



Ганс Селье

Заслужи любовь!



Слово «стресс», которое не сходит у нас с языка, впервые произнес 70 лет назад канадский ученый Ганс Селье – врач и биолог, директор Института экспериментальной медицины и хирургии. Мировую известность ему принесло учение о стрессе, которое неожиданно подвело его к размышлениям о нравственности. Как можно полнее реализовать свои природные способности, не мешая другим добиться той же цели, – вот что, по мнению Селье, является конечной целью жизни и условием для того,

4 чтобы избежать на своем пути разрушительных стрессов

Перефразирую, не отвергая

Я далек от осуждения заповеди «возлюби ближнего, как самого себя», ибо убежден: она долго приносила пользу человечеству и была достойной целью жизни. Но с библейских времен уткло много воды, получили развитие философское мировоззрение и наука, и все большее число людей задает вопрос: а возможно ли следовать этой заповеди?

Существенное затруднение в том, что строгое соблюдение этого принципа несовместимо с биологическими законами. Нравится нам это или не нравится, эгоизм – существенная черта всего живого, и если мы будем честны перед собой, то должны согласиться, что ни один из нас не любит всех своих братьев, как самого себя. Когда интересы сталкиваются, я не вправе ожидать от других, что они примут мои интересы так же близко к сердцу, как свои собственные.

Честно говоря, я не могу твердо придерживаться этой заповеди. Когда я был моложе, я изо всех сил старался, пока не обнаружил: как ни старайся, не могу я любить ближнего, как самого себя... даже если бы это не зависело от характера ближнего. В отношении некоторых я очень приблизился к исполнению этого завета. Но я покривил бы душой, если бы пытался убедить себя, что, приложив больше усилий, сумел бы следовать этому завету как общему закону. Когда речь идет о гнусном и наглom

враге, который стремится уничтожить меня и все, во что я верю, когда я думаю о ленивом пропойце, паразитирующем на чужом труде, или о закоренелом уголовнике, растлителе юных, я считаю противоестественным любить их, как самого себя, или хотя бы так, как своих родных и друзей. Более того, даже самого дорогого мне ближнего я не могу любить, как самого себя. Если допустить крайний случай: предстоит решить, чью жизнь сохранить, его или мою, я выберу свою. Есть, конечно, исключения из этого правила: родитель может без колебаний умереть, спасая дитя из пылающего дома. Но согласимся с тем, что исключения редки и не могут служить основанием считать такого рода поступки эталоном поведения. Зачем же притворство? Самообман ведет лишь к ощущению неполноценности, он порождает угрызения совести из-за того, что мы не на высоте провозглашенных нами принципов.

Не отвергая принципа «возлюби ближнего», мы можем видоизменить его в согласии с открытыми в наше время биологическими законами. Он останется совместимым с любой религией и политическим кредо, хотя сохранит независимость от них. Видоизмененный таким образом, он не будет исходить из существования непогрешимого и всемогущего творца, чьим приказам надо слепо повиноваться, но не будет и противоречить его бытию. Глав-

ное же, не надо будет закрывать глаза на эгоистическую природу живых существ. Нужно просто перефразировать изречение: «Заслужи любовь ближнего».

Мудрость фермера

Согласно духу библейской заповеди, слово «любовь» включает все положительные чувства к человеку – не только почти инстинктивную любовь мужчины и женщины или любовь родителей к детям, но также чувства благодарности, дружбы, восхищения, сострадания и уважения – одним словом, расположение. Именно в таком широком смысле я использую это слово.

Под «ближним» я разумею всех людей, близких мне не только географически, но также генетически и, главным образом, в духовном и интеллектуальном отношениях. В этом общем смысле термины «ближний» и «брат» взаимозаменяемы. Кто брат мне? Человек моей крови, даже если у нас нет больше ничего общего, или человек моего духа, с которым нас связывает теплота взаимопонимания и общие идеалы.

Чем весомее наш вклад в культуру человечества, тем большей будет группа людей, чье расположение мы заслужим. Сверхчеловеческие свершения типа теории относительности Эйнштейна снискали ему признание почти всей человеческой расы.

Но, чтобы заслужить любовь 6 ближних, не обязательно быть

Эйнштейном. Для любого человека лучший и простейший способ достигнуть этой цели – стараться быть как можно полезнее. Конечно, никто не является абсолютно незаменимым, но существуют разные степени и градации нужности. Внезапное исчезновение одних людей останется незамеченным, а потеря других явится серьезным ударом для многих. Незаменимость никогда не бывает полной, но стремление приблизиться к этому – лучший способ завоевать любовь и приобрести ощущение цели.

Когда вы помогаете ближним, вы не только завоевываете их любовь, но у вас становится больше ближних. Не потому ли люди усыновляют детей? Радость усыновления ребенка состоит в том, что появляется цель – заслужить его любовь.

Прелестная история, на самом деле имевшая место, показывает мудрость простого человека, понимающего, что любовь ближних скорее принесет счастье, чем высокий доход. Об этом случае сообщил мне профессор У.С. фон Эйлер, получивший Нобелевскую премию за выдающиеся исследования роли адреналина и родственных ему гормонов в реакции стресса. Он писал мне:

«По ту сторону Анд, между Мендосой и Сантьяго, я разговаривал в поезде с боливийским фермером и спросил его, использует ли он новейшие удобре-

ния для повышения урожайности. «О нет, – отвечал тот. – Это вызвало бы досаду моих соседей. Я предпочитаю скромный урожай, но добрые отношения с ними».

Вы можете сказать, что он завоевал любовь соседей, не пытаясь быть слишком преуспевающим работником».

Я восхищаюсь мудростью этого фермера и, честно говоря, сомневаюсь, чтобы у меня хватило духу подражать ему. Когда я вижу простое решение проблемы, ставящей в тупик молодого выпускника, я никогда не лишаю его удовольствия самому доискаться до ответа и уверовать в свои силы. Но когда дело касается коллеги ученого, желание продемонстрировать свое превосходство сильнее меня.

Наконец, никогда не забывайте, что способность заслужить любовь ближних – это единственное сокровище, которое всегда останется с вами. Непредсказуемые социальные перемены могут внезапно лишить вас всех нажитых денег, недвижимости и политической власти. Но то, чему вы научились, всегда ваше, и это самый надежный вклад.

В течение одной ночи могущественнейшие люди теряли все свое имущество в результате

проигранных войн, социальных потрясений и политических перемен. История показывает снова и снова, как тысячи влиятельных аристократов, видных членов ре-



Ганс Селье в своей лаборатории. 30-е годы

лигиозных, политических или расовых групп становятся нищими, когда непредвиденное событие обесценивает их привилегии. Лишь те из них избегают такой участи, кто делал вклады в самого себя.

Я всегда советовал своим детям и студентам не очень беспокоиться о де-

нежных сбережениях и о восхождении на очередную ступень карьеры (это стало буквально навязчивой идеей у честолюбивых людей, стремящихся к материальной обеспеченности). Куда важнее совершенствовать самого себя и гарантировать свою полезность при любых поворотах судьбы. Крупный экономист, художник, ученый, первоклассный машинист или слесарь-проводник легко находят пристанище, если политические или религиозные преследования изгоняют их из страны без гроша в кармане. Помните, что, помимо официальных титулов и степеней, наивысшее звание – это репутация вашего имени. Ваше значение и устойчивость вашего положения определяются прошлыми достижениями и нынеш-

ней квалификацией. Иными словами, ваша ценность измеряется способностью заслужить любовь ближнего.

Неспецифичность и специфичность

Нам нужны правила поведения, совместимые с безжалостными биологическими законами и в то же время морально приемлемые для нас и для других людей. Только благородство конечной цели (добиться личной удовлетворенности, помогая другим) может украсить такие непривлекательные, но непреодолимые биологические влечения, как эгоизм и накопительство. Невозможность достигнуть абсолютного совершенства оставляет неограниченный простор для непрерывного совершенствования – единственно неизменного принципа поведения.

Моя работа по изучению стресса ясно указывает на необходимость отличать специфическое от неспецифического. Любой раздражитель (лекарственный препарат, физическая травма или социальная проблема), помимо характерного специфического действия, вызывает неспецифический стресс. Зачастую очень трудно выделить определяющий момент, которого следует опасаться и избегать.

Усилит ли физическая нагрузка наши мышцы или вызовет сердечный приступ, зависит от множества факторов, как врожден-

ных, так и приобретенных. Из-за этого для ряда заболеваний нельзя указать единственную причину. В их развитии участвует совокупность факторов, и неспецифическая реакция на них – стресс – часто играет решающую роль. Язва желудка, высокое кровяное давление и нервное истощение не всегда вызываются такими очевидными причинами, как неправильное питание, генетические дефекты или профессиональные вредности. Они могут быть результатом того, что человек взвалил на себя непосильную ношу. В таком случае вместо лекарственного лечения можно помочь самому себе более действенным путем: выяснить, что именно служит решающим фактором – напряженные отношения с членом семьи, начальником или просто чрезмерное желание всегда быть правым.

В отличие от дистресса, который всегда неприятен, стресс может включать в себя приятные переживания радости, достижения цели, самовыражения. Самое общее определение стресса таково: это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему повышенное требование. Поскольку стресс связан с любой деятельностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Но кому приятна жизнь без дерзаний, без успехов, без ошибок?

Стресс – это аромат и вкус жизни. ■

*Владимир Найдин,
доктор медицинских наук, профессор*

Верный путь к стройности

Владимир Львович Найдин – ведущий специалист Института нейрохирургии им. Бурденко, возглавляет отделение реабилитации. А перед тем как выбрать медицину, он окончил Институт физкультуры им. Лесгафта. Возможно, это и определило его базовые установки. Он и сейчас уверен, что физическая активность – одно из главных условий здоровья. Его богатая практика подтверждает это



Фото Валерия Наседкина

В те уже далекие времена я работал врачом по лечебной физкультуре. Мой пациент Геннадий Иванович, 38 лет от роду, во всех вопросах был максималистом. Если брался готовить обед, то лепил пятьсот пельменей – и за обедом мог съесть половину. А потом полдничал литром-двумя молока и тортиком.

Габариты и многолетняя тренировка в еде позволяли ему эти пиршества. Рост у него был метр девяносто, вес – около 120 кг. Без малого 9 пудов. Тарас Бульба имел лишь 8 пудов. Страшно подумать, как такую тяжесть носить, да еще и по лестнице поднимать.

– А мне не тяжело, – говорил Геннадий Иванович. – Что ж, прикажете мне от еды отказываться? От пельмешек? От колбаски?

Но однажды его, блестящего офицера, окончившего две академии, заметил на инспекторской проверке маршал – человек суровый и прямой.

– Офицер, до чего вы себя довели! Стыдитесь! Приказываю: привести себя в надлежащий вид до следующей проверки. Иначе – вон из академии! – грозно громыхнул маршалский бас.

И Геннадий Иванович взялся за себя. Лежал в Институте питания, парился до изнеможения в сауне, пил настои трав – ничего не помогало. От голодной диеты он становился мрачным, ложился лицом к стене и не хотел никого видеть. Будучи же от природы жизнерадостным, стыдился не свойственной ему угрюмости и потому через несколько дней прекращал лечение. Чтобы улучшить настроение, лепил сотню-другую пельменей и забывал о неприятном. В бане же он сильно потел, а потом энергично восполнял потерю жидкости. Пивом или чаем. Чаще – пивом.

Над Геннадием Ивановичем повис дамоклов меч. Он с тоской ожидал маршальской проверки.

Комментарий физиолога

Полному человеку удалось сбросить лишние 20 кг только за счет интенсивных пеших прогулок, без жестких ограничений в питании. Неужели это возможно? Как это совместить с утверждением ученых, что ходьба на 6 км приводит к снижению веса всего на 30 г?

Это верно. Но не менее верно то, что по мере тренированности вес при регулярной ходьбе снижается гораздо быстрее. Тренированные люди теряют вес под воздействием интенсивной физической нагрузки быстрее, чем нетренированные. Это происходит благодаря более интенсивным окислительным (сжигающим) процессам в организме, более легкому выделению жидкостей (и с дыханием, и с потом), более активной деятельности нервной системы, которая стимулирует и регулирует все процессы, протекающие во время тренировки. Известно также, что регулярные физические упражнения способствуют повышению в организме

В таком состоянии он и поступил в мое распоряжение. Я осмотрел его со всех сторон. Прикинул на глазок силу ножных мышц, измерил кровяное давление и, с тоской обойдя вокруг огромного живота, сказал по возможности жизнерадостно:

– Будем пробовать. Главное в нашей системе – упорство и непрерывность. Ну и постепенность, конечно.

– А что мы будем так упорно, непрерывно и постепенно делать?

– Ходить.

– Почему ходить? Зачем ходить?..

И мы приступили к занятиям ходьбой. Это была нелегкая работа. Геннадию Ивановичу было трудно, жарко и противно.

– Смотрите, как вы уже хорошо, даже красиво идете! – говорил я, чтобы его подбодрить. – Чуть энергичнее работайте руками, более плавно выносите ногу,

чуть больше кошачьего! Виноват, львиного! Или тигриного.

Эти сравнения нравились Геннадию Ивановичу. Шаг его невольно удлинился, делался более плавным и вкрадчивым. Походка становилась мягче и не так, как раньше, сотрясала его тучное тело. В свою очередь, такая плавность радовала полковника.

Однако через несколько сотен метров я уже видел первые признаки усталости: шаг становился короче, дыхание – шумным, багровели щеки. Он начал переваливаться с ноги на ногу, как большой гусь. Он так раскачивался, что на каждом шагу толкал меня локтем в бок и, чертыхаясь, извинялся. Наконец я заканчивал тренировку, и мы садились в машину, которая все это время медленно катила за нами, держа дистанцию.

– Ведь всего лишь ходьба! Уму непостижимо, до чего я разленился, – искренне недо-

уровня гемоглобина и тем самым более активному поступлению во все клетки и ткани тела кислорода, а кислород и есть основное вещество, обеспечивающее окисление, сжигание жиров, во время которого освобождается энергия, необходимая для любой деятельности.

В организме существует большое количество особо активных веществ, называемых ферментами. Они в сотни раз ускоряют почти все жизненно важные биохимические процессы. Без них процессы обмена веществ замедлились бы настолько, что жизнь стала бы невозможной. Так вот, под влиянием физической нагрузки все ферментные системы значительно активизируются и увеличивают скорость обмена веществ.

Но на этом пути к стройности есть свои трудности. Специалисты знают, что сбросить лишние килограммы легче, чем удерживать вес. Тут на помощь приходят три фактора.

умевал Геннадий Иванович.

Увеличивать продолжительность тренировки мне долго не удавалось: мешала одышка пациента. Чуть нагрузка становилась больше, чем обычно, и Геннадий Иванович начинал пыхтеть с какими-то всхлипываниями и клекотаниями. Что-то среднее между «хрлу» и «фпух». Станный и неповторимый звук.

Я решил удлинить ему выдох.

– Геннадий Иванович, вы какую музыку любите? – спросил я в очередной раз, когда он завел свои «хрлу» и «фпух».

– Классическую. Арию Кавардоси, например.

– Но нам больше подойдет марш из «Аиды».

– Лучше уж солдатский марш из «Фауста».

– Отлично! Удлините вдох, делайте его на два шага. В это время, естественно, вы не поете. А на третьем шаге, на выдохе, начинайте петь и пойте третий,

четвертый, пятый шаги. Попробуйте: два шага – вдох, три шага – выдох с пением.

Этот способ дыхания понравился Геннадию Ивановичу. Он упоенно сипел марш из бессмертной оперы Шарля Гуно, изредка перемежая пение прежними «хрлу» и «фпух». Постепенно и эти всхлипывания исчезли, выдох удлинился и приобрел прежнюю ритмичность. Целую неделю мы ходили в ритме: на два шага – вдох, на три – выдох. А потом удлиннили выдох еще на один шаг.

Вместе с улучшением дыхания стал удлиняться и наш марш. Сначала мы упражнялись в ходьбе только после работы, а потом стали ходить и по утрам, до работы. Я задался целью приучить Геннадия Ивановича к ходьбе от работы до дома, а это почти 15 километров.

Туда мы шли довольно медленно, иначе моему подопечному пришлось бы на работе пере-

одеваться, а это было невозможно. Зато на обратном пути я смело увеличивал темп. Пот собирался крупными каплями на его переносице, падал с крыльев носа на углы рта. Гимнастерка на груди и спине намокала. Дома Геннадий Иванович немного отдышал и садился обедать.

А диета? – спросите вы. Неужели удалось обуздать великого обжору?

Удивительное дело, аппетит у Геннадия Ивановича не только не увеличился в результате наших прогулок, а наоборот, начал понемногу снижаться. Стал принимать нормальные очертания. Запретов он получил от меня совсем немного: на полдничный торт и макаронные гарниры. Иначе говоря, на мучные изделия. Разрешалось лишь немного хлеба, желательного черного.

После месяца ходьбы мы стали увеличивать длину маршрута. Сначала на полтора километра,

потом на два, а к концу второго месяца – на три. В ритме шагов мы потихоньку запекали какой-нибудь марш. Я понемногу увеличивал темп ходьбы, но не настолько, чтобы изменить ритм дыхания: на два шага – вдох, на шесть – выдох. Раньше у нас был выдох на четыре шага, а теперь на шесть. Шофер Геннадия Ивановича, который по-прежнему ехал за нами, одобрительно кивал головой и высовывал в окно пятерню: мол, скорость 5 километров в час. А потом стал добавлять к ней мизинец другой руки: до 6 километров добрались.

Но вот наступил знаменательный день: мы прошли весь маршрут – 15 километров. И не заметили, как полгода пролетело.

– Ноги привели нас из весны в осень. Октябрь на дворе. Не знаю, как вас благодарить, доктор, – говорил Геннадий Иванович. – По правде говоря, я не верил вашим обещаниям. Думал,

мер, на два шага – вдох, на четыре – выдох. Или на два – вдох, на пять – выдох. В дыхательных движениях обязательно должны участвовать мышцы живота. Во время вдоха брюшная стенка выпячивается (при этом диафрагма опускается и способствует более полному наполнению легких), а во время выдоха втягивается (диафрагма поднимается и помогает выжать воздух из легких).

Кроме того, пение во время ходьбы помогает работе брюшной стенки и, главное, удлинению выдоха. Голосовые связки оказывают сопротивление выдыхаемой струе воздуха и тем самым уменьшают воздушный поток, вернее растягивают его во времени.

В любом случае волевое усилие, которое предпринимает человек, преодолевая ежедневно 10-15 км, обязательно приведет к успеху. Вместо слов «тучный», «толстый», «полный» он услышит в свой адрес совсем другие: «стройный», «легкий», «подвижный».

Во-первых, пешие тренировки должны быть достаточно интенсивными. Герой этого очерка проходил 15 км в высоком темпе (он обильно потел, уставал).

Во-вторых, проводить такие тренировки надо регулярно. Герой очерка ходил ежедневно в течение многих месяцев, а затем перешел на двух-трехразовые 15-километровые походы в неделю.

В-третьих, ограничение углеводов и малые порции. Человек, желающий похудеть, никогда не должен наедаться досыта. Надо научиться прислушиваться к своим ощущениям, найти границы сытости и чуть-чуть до них не доходить. Понятие «непереступания границ» должно быть обязательным при любом приеме пищи.

И еще два соображения. При выполнении физических упражнений (в том числе и при ходьбе) дыхание должно быть правильным и ритмичным. Вдох и выдох можно рассчитать по количеству шагов: напри-

это выдумки – похудеть от прогулок! Но пятнадцать килограммов выбросил легко и плавно. И дышится хорошо, и настроение превосходное...

Мы встретились еще через полгода. Я увидел крупного, плотного, но подтянутого мужчину, без прежнего живота. Геннадий Иванович легко двигался, весело шутил.

– Давайте отметим мое выздоровление! – предложил он.

– Чем же вы болели, Геннадий Иванович?

– Разве моя полнота, мое, прямо скажем, свинское бегемотство было не болезнью? Болезнью! И трудноизлечимой!

Все, что появлялось на столе, он называл «фауной и флорой». Угощал меня, а сам ел понемногу, как будто не поглощал, а пробовал разные блюда.

– Видите, как я ем? Умеренно и с достоинством. Как принц какой-нибудь изнеженный.

– А с ходьбой какие отношения?

– Расчудесные! Хожу два-три раза в неделю. Маршрут тот же – с работы домой. Ну и перед сном еще пару километров прихватываю! Иду в темпе, не ленюсь. Зато и вес стабильный, соответствует формуле «рост минус сто». Жена снова тополем называет.

– А на службе как?

– Маршал посмотрел на меня и сказал: «То-то». А потом неожиданно отдал честь. Как бы точку поставил на прежнем плохом ко мне отношении. ■

На свете нет другого средства передвижения, природного или рукотворного, которое по выносливости могло бы сравниться с человеческой стопой. Она состоит из 25 костей, 33 подвижных суставов, более 100 связок и сконструирована таким образом, что способна выдержать в среднем 150 тысяч километров пробега, да еще и обходиться без запчастей. Но далеко не все знают, что от состояния стоп в большой мере зависит и состояние всего организма

Упругие подушечки стопы и ее свод смягчают толчки, которые сотрясают тело при ходьбе. Если бы таких естественных амортизаторов не было, внутренние органы получали бы излишнюю нагрузку буквально на каждом шагу и быстро изнашивались. Поэтому за состоянием своих стоп нужно следить.

К сожалению, стопы иногда испытывают нефизиологичные, то есть не предусмотренные природой нагрузки. В большинстве случаев это происходит из-за ношения обуви, не соответствующей естественному строению стоп, или из-за неправильной походки. В таких случаях мышечные нагрузки распределяются неравномерно – и стопы начинают болеть.

Отчего появляются боли?

Снимите обувь и подойдите к большому зеркалу, в котором вы отражаетесь в полный рост. Мыс-

Владимир Поспелов, врач

Летящая походка



Фото Андрей Князева

ленно проведите линию от середины колена до второго пальца ноги. Если она отклоняется в сторону, то, скорее всего, причина ваших болей – *дисбаланс нагрузки*. Чтобы избавиться от таких болей, вам предстоит исправить походку и впредь более тщательно подходить к выбору обуви. Но сначала придется обратиться к специалисту. Врач-ортопед поможет исправить форму стопы, пострадавшей из-за погрешностей походки, обучит грамотной технике ходьбы. И откладывать визит к ортопеду в таких случаях не стоит: надо скорее снять болевой синдром (который сам по себе искажает походку) и не дать болезни развиваться дальше.

Причиной болей в стопе может быть *воспаление подошвенной фасции*. Так называется широкая лента фиброзной (соединительной) ткани на подошве, которая поддерживает свод стопы и помогает ей стоять на земле под правильным углом. Если при ходьбе вы, например, слегка косолапите, то эта ткань постепенно растягивается, что вызывает ее воспаление. Поставить диагноз и назначить лечение должен специалист, но еще до визита к нему можно уменьшить воспалительный процесс, прикладывая к стопе лед.

Не менее часто стопы болят из-за *ахиллита* – воспаления ахиллова сухожилия, идущего сзади от границы средней и нижней трети голени к пяточной кости. Кроме профессиональных

бегунов, ахиллитом могут страдать женщины, резко сменившие высокий каблук на низкий. Дело в том, что долгое ношение обуви на высоком каблуке вызывает укорочение ахиллова сухожилия, а при переходе на низкий каблук сухожилие резко растягивается, чтобы пятка при ходьбе доставала до пола. При таком состоянии могут помочь регулярные упражнения на растяжение. Ускорит выздоровление и массаж.

Неприятные ощущения в стопе появляются и при *невроме*. Это доброкачественная опухоль нерва на возвышении стопы (подъеме), которая может вызывать чувство жжения или ощущение покалывания в пораженной области. Причиной невромы может быть тесная обувь, слишком тугое шнурование ботинок или другая причина, вызывающая повышенную нагрузку на свод стопы.

Всем знакома боль в стопах, возникшая от *усталости*. Она появляется, когда стопы, отвыкшие от регулярной ходьбы, неожиданно получают слишком большую нагрузку. Например, после длительной пешей экскурсии, или похода, или пробежки. Это вовсе не значит, что надо бросать тренировки. Просто нагрузки надо наращивать постепенно. А снять усталость и боль поможет самомассаж.

Чтобы укрепить стопы, полезно закалять их. Например, ходить босиком по росистой траве, морской или речной гальке. Но сейчас уже наступили холода,

поэтому закаливающие процедуры придется выполнять в домашних условиях. Откажитесь от теплых домашних тапочек и делайте контрастные ванночки для ног. Поставьте два таза – с холодной и теплой водой. Поочередно опускайте в них ноги: в теплой задерживайтесь на 3 минуты, в холодной – сначала на 10, затем – на 20 и наконец на 30 секунд. Затем вотрите в стопы мазь, содержащую масло перечной мяты. А через 30 минут можно приступить к самомассажу.

1. Сядьте на стул, обхватите правой ладонью левую стопу. Другой рукой одним движением плавно и с нажимом пройдитесь по подъему (от пальцев до голеностопного сустава). Сделайте так 10 раз. Затем выполните массаж другой стопы.

2. Исходное положение (и.п.): сидя на стуле, поставьте левую ногу на его край. Обхватите стопу двумя руками так, чтобы большие пальцы рук лежали на пальцах ноги. Круговыми движениями перемещайте пальцы рук в сторону голеностопного сустава, затем – опять к пальцам ноги. Сделайте так несколько раз. Выполните массаж на правой стопе.

3. И.п., как в предыдущем упражнении. Отогните левой рукой пальцы левой ноги назад. Пальцами правой руки с силой проведите по всей подошве от пальцев к пятке, захватывая как можно большую область. Выполните не менее 20 раз. Теперь повторите массаж, но уже на правой стопе.

4. И.п. такое же. Сожмите руку в кулак. Сильными вкручивающими движениями вдавливайте его в подошву по направлению от пальцев к пятке и обратно. Выполните не менее 20 раз. Повторите массаж на другой стопе.

5. И.п. такое же. Положите подушечки больших пальцев рук на подошву левой стопы, остальные пальцы сцепите на верхней части стопы. Сильно массируйте стопу от пальцев до пятки и обратно. Жмите сильнее, чтобы простимулировать нервные окончания и мышцы всей подошвы. Повторите массаж на другой стопе.

Чтобы нейтрализовать негативное влияние тесной обуви, твердых асфальтовых покрытий, неправильной походки, полезно регулярно выполнять специальные упражнения. Они помогут восстановить нарушенное кровообращение, вернуть гибкость суставам и укрепить мышцы стоп.

1. Сядьте, слегка приподнимите ноги. Совершайте волнообразные движения пальцами.

2. Сидя на стуле, положите ногу на ногу в области голеностопа. Верхней ногой давите вниз, а другой – оказывайте возможное сопротивление. Поменяйте ноги и повторите упражнение.

3. Сядьте, слегка приподнимите ноги и разведите их примерно на 30 см друг от друга. Вращайте стопами сначала навстречу друг другу, затем в противоположную сторону. Направление меняйте несколько раз, 17

пока не почувствуете растяжение в голеностопных суставах.

4. Захватите руками концы скрученного в жгут полотенца. Сидя, поставьте ноги на середину полотенца и давите на него вниз, а руками тяните полотенце на себя.

5. Встаньте на пол босиком. Медленно поднимитесь на носки, затем опуститесь. Не отрывая пальцев от пола, старайтесь максимально выгибать своды стоп (боли не допускайте). Начните с 30 секунд, постепенно доводя время упражнения до 5 минут.

6. Положите на пол различные мелкие предметы. Сидя на стуле, захватывайте пальцами ног сначала те, что покрупнее (например, полотняную салфетку), затем самые мелкие (карандаш или ластик). Когда достаточно натренируете пальцы, можно усложнить упражнение: одновременно поднимайте одной ногой салфетку, а другой – карандаш.

Заботиться о здоровье своих ног можно даже во время просмотра телевизионной передачи. Возьмите теннисный мячик (или кухонную скалку) и катайте его попеременно каждой ногой.

Упражнения, массаж, контрастные ванночки не только помогут укрепить стопы, но и скажутся на вашей походке. Она станет легкой, свободной, словно летящей. А это значит, что вы сможете без труда ходить на большие расстояния, принося неоценимую пользу своему здоровью. ■

– Дедушка, чем вы так расстроены? Кто вас обидел?

— Никто не обижал. У меня все в порядке. Хорошая пенсия, квартира в центре, жена молодая...

– Так в чем же дело?

– Я не помню, как до дома
дойти.

– **Верите ли вы в наслед-**
ственность? – спросили у анг-
лийского лорда.

– Конечно! Только благодаря ей я владею этим замком.

– **СКОЛЬКО** у вас **СТОИТ** **КОМНАТА**
НА **НОЧЬ**?

— Двадцать долларов.

– А летом было дешевле.

– Так летом ночи короче.

– Как вам удалось перейти на эту сторону? – спрашивает один пешеход другого. – Тут такое интенсивное движение! – А я и не переходил. Я тут родился.

– **Купите слона за тысячу рублей.**

— Да вы что! Где мне его держать? Чем кормить?

– Ну, тогда двух за те же деньги.

– Ну, это другое дело!

– **Т**вой муж производит впечатление очень умного человека. Он, наверно, все-все знает.

– Да ты что! Он даже ничего не подозревает.

ЭХО НАШИХ ПУБЛИКАЦИЙ

Я гипотоник со стажем, часто испытывала приступы головной боли, слабости, головокружения. Как-то давно в вашем журнале я прочла статью, которая меня заинтересовала, она называлась «Татарник для гипотоников». Я тогда и предположить не могла, что это неприметное колючее растение, которое можно встретить практически везде, обладает лечебными свойствами. Татарник оказался для меня незаменимым в качестве средства, повышающего давление, общеукрепляющего и тонизирующего. А моим знакомым он помог при лечении других заболеваний. По моему совету они применяли настой татарника при дерматите, геморрое, простуде.

Необходимо учитывать, что в малых дозах препараты из татарника возбуждают нервную систему, а в больших – успокаивают. Кроме того, они обладают кровоостанавливающим и антимикробным действием. В народной медицине татарник используется и при простуде, ревматизме, астме (внутри), при кожных заболеваниях, волчанке, геморрое (в виде компрессов), а также при злокачественных опухолях.

Хочу напомнить читателям некоторые рецепты.

При гипотонии

Истолочь 20 г сухих листьев татарника (лучше – с цветочными корзинками) и залить стаканом воды. Кипятить 10 минут на слабом огне, затем настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день для поднятия тонуса и повышения кровяного давления.

Как укрепляющее средство

Залить 4 ст. ложки татарника 4 стаканами кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по полстакана 6 раз в день.

В качестве тонизирующего средства

Залить 2-3 ст. ложки травы татарника 2 стаканами кипятка. Настаивать ночь. Выпить за день в 3 приема за 30 минут до еды. Этот настой в народной медицине пьют и при раке матки.

При ревматизме, простуде, головных болях

Залить 1 ст. ложку листьев татарника стаканом кипятка. Настоять, укутав, 4 часа, затем процедить. Принимать по четверти стакана 2-3 раза в день. Можно в этих же целях принимать порошок из сухих листьев татарника (без колючек) – по 1 ч. ложке 3 раза в день, запивая водой.

Екатерина Дойкина, Тульская обл. 19

Человек без селезенки

«Мне удалили опухоль из левой почки. Операция прошла успешно, почку удалось сохранить. Но позже, проходя очередное обследование, я с удивлением узнала, что у меня удалена селезенка. На мой вопрос врач-терапевт ответил, как мне показалось, уклончиво: «Селезенка ведь рядом, вы же понимаете». Может быть, ее случайно задели во время операции? Мне ничего не объяснили. Расскажите, пожалуйста, об этом органе. Для чего он нужен, и как жить без него?»

Ольга Васильевна,
Москва



Таинственный орган

Один молодой талантливый врач, впоследствии знаменитый писатель, подписывался под своими первыми литературными опытами так: «Человек без селезенки». Псевдоним получился забавным: кто такой – неизвестно, без чего этот человек – тоже неясно. Ведь в те времена, когда практиковал Антон Павлович Чехов, селезенка ставила в тупик представителей всех школ и направлений в медицине. Вероятно, этот загадочный орган интересовал Чехова-врача.

Какую роль выполняет селезенка в организме человека, до недавнего времени было неясно. По моим студенческим воспоминаниям, о ее функции преподаватели медвуза говорили очень осторожно и только предположительно. Почему? Дело в том, что, как показывала медицинская практика, организм вполне мог обходиться без этого органа. Бывали ситуации, когда ее приходилось удалять. Например, если в результате травмы живота или ранения селезенки началось сильное кровотечение, ее удаляли, а человек продолжал спокойно жить без каких-либо ощутимых осложнений.

С парными органами в подобной ситуации все ясно. После удаления одного из «близнецов», с функцией справляется второй. Это относится к почкам, легким. Но как можно удалить орган, если он один? Нельзя, например, не заменив, удалить сердце или печень. А почему же селезенку можно?

Лишь в середине прошлого века появилась догадка, что в селезенке распадаются устаревшие эритроциты. Но это казалось странным: зачем организму отводить целый орган под кладбище эритроцитов? Ведь организм – система очень экономная. Оставалась неясность. И только когда стремительными темпами начала развиваться иммунология, выяснилась истинная роль селезенки в организме.

Портрет в интерьере организма

Селезенка – орган непарный. Она небольшая (длина в среднем 8-15 см, ширина – 6-9 см). Расположена в брюшной полости, в левом подреберье, симметрично печени. Селезеночная артерия, из которой этот орган получает кровь, отходит непосредственно от самой главной артерии организма – аорты, а уже из селезенки по венозным сосудам кровь уходит в печень. Такое расположение на магистральных путях кровотока говорит о связи функции селезенки с составом крови. В настоящее время известно, что селезенка выполняет иммунологическую, фильтрационную и кроветворную функции. Принимает участие в обмене веществ – в частности, железа и белков. Как видим, роль селезенки не так уж мала. Но при этом она не является жизненно необходимым органом.

Вся селезенка пронизана соединительнотканью тяжами. Между ними расположена сама ткань селезенки – пульпа (мякоть). В сосудах пульпы просто толпятся клетки крови – эритроциты, лимфоциты, макрофаги. В основном селезенка состоит из красной пульпы, в которой имеются вкрапления белой пульпы в виде шаровидных скоплений.

Функция красной пульпы – уничтожение отживших эритроцитов и других клеток крови, например отживших тромбоцитов.

Кроме того, она депонирует кровь и железо, отправляя их в кровоток по мере надобности. Участвует в синтезе желчных пигментов. Это происходит так. Из погибших, состарившихся или неполноценных эритроцитов высвобождается гемоглобин и перерабатывается кровяными клетками-макрофагами (большими пожирателями) селезенки с высвобождением железа и образованием предшественников желчных пигментов.

Белая пульпа селезенки – филиал иммунной системы. В белой пульпе по периферии каждого «шарика» созревают Т-лимфоциты, поступившие из другого иммунного органа – вилочковой железы. А в центре участков белой пульпы размножаются В-лимфоциты и начинают производить антитела, которые из селезенки поступают в кровь. Интересно, что в процессе внутриутробного развития в селезенке ребенка размножаются и другие клетки крови – эритроциты. Затем этот процесс (эритропоэз) в селезенке угасает.

Чем болеет селезенка

Может ли селезенка болеть? Собственные заболевания селезенки встречаются не часто. Поэтому я только перечислю некоторые из них.

Инфаркт селезенки. Оказывается, он бывает не только в сердце. Встречаются и очаговые омертвения тканей селезенки при тромбозах селезеночных

кровеносных сосудов. У диагностики этого состояния большие трудности.

Бывает изредка и *туберкулез селезенки*.

Случаются и *травмы селезенки* – ранения, разрывы, что чревато сильными кровотечениями (в этих случаях не миновать срочной операции).

Но чаще селезенка поражается *вторично, при различных инфекциях*. Дело в том, что она выполняет и фильтрационную функцию – задерживает в себе микробы. Но не всегда с ними справляется. В патологический процесс селезенка вовлекается при таких инфекциях, как инфекционный мононуклеоз (вирусное заболевание, поражающее лимфоциты крови), вирусные гепатиты, малярия, бруцеллез, тиф и др. При сепсисе (заражении крови) бывает даже абсцесс селезенки. Во всех этих случаях (кроме абсцесса, при котором требуется оперативное вмешательство) лечат основное инфекционное заболевание. А селезенка после этого восстанавливается сама.

Когда операция неизбежна

Перечислю наиболее частые случаи, когда селезенку приходится удалять.

♦ Если в результате травмы происходит ранение или разрыв селезенки, возникает сильное кровотечение. Это опасно для жизни. А шить мягкую ткань селе-

зенки почти невозможно – нитки ее прорезают, не держатся.

♦ Второй случай – это наследственные или приобретенные заболевания, сопровождающиеся понижением количества тромбоцитов (наследственные ферментопатии, аутоиммунные заболевания и др.). При этом возникает склонность к подкожным кровоизлияниям. Образуются огромные многочисленные синяки при малейшей травме и даже без нее. В тяжелых случаях склонность к кровотечениям становится опасной. В ситуациях, когда консервативное лечение не помогает, прибегают к удалению селезенки (спленэктомии). Если удалить селезенку, тромбоциты будут жить дольше (хотя они и менее полноценные), и их количество в крови возрастет. При этом сильные подкожные кровоизлияния станут возникать реже. От них будут предохранять накопившиеся в крови тромбоциты.

♦ Селезенку удаляют и при ее абсцессах, но это встречается значительно реже.

♦ Поскольку селезенка, как я уже сказала, фильтрующий орган, то в ней задерживаются клетки опухоли, разносящиеся с током крови. Поэтому если опухолью поражен соседний орган (например, левая почка), то селезенку удаляют профилактически. Бывает и так, что в селезенке образуются метастазы – в этом случае ее обязательно удаляют.

Жизнь без селезенки

В принципе, селезенка создает медикам значительно меньше проблем, чем другие органы. Но так ли уж ничего не меняется при ее удалении?

Поднимается число тромбоцитов крови. Если это происходит при заболеваниях с тромбопениями (снижением содержания тромбоцитов в крови), то это хорошо. При этом после операции иногда число тромбоцитов повышается быстро, а затем несколько снижается. У других пациентов число тромбоцитов максимально возрастает только к 5-6-му месяцу после операции. Но замечено, что даже когда формально по анализу крови число тромбоцитов не выросло, кровотечения все равно урежаются и уменьшаются. А вот если селезенку удаляют после травмы и нормальное до того количество тромбоцитов превышает норму, это плохо. Могут возникнуть тромбозы. Так что длительный период после операции необходимо наблюдение за динамикой состояния свертывающей системы крови.

После спленэктомии несколько снижается сопротивляемость к инфекциям. Особенно к пневмококку. Поэтому в настоящее время перед такими операциями пациентов иногда вакцинируют против пневмококковой инфекции. А после операции надо стараться не простуживаться. А жить, конечно, можно. Не теряя качество жизни. ■

Валентина Ефимова

Поберегите гланды!

Воспаление миндалин – очень распространенное заболевание, особенно у детей. При хроническом тонзиллите (или рецидивирующих ангинах) врачи часто предлагают удалить миндалины, чтобы избежать тяжелых осложнений. Известный в Крыму врач-отоларинголог Юрий Николаевич Ткач считает такую практику недопустимой. Он лечит воспаления миндалин с помощью трав и масляных экстрактов и добивается прекрасных результатов



Фото Сергея Яраева

Сначала уточним термины. Воспаление миндалин (их также называют гландами) медики называют тонзиллитом, он бывает острым и хроническим. С острого тонзиллита часто начинается ангина – это происходит в том случае, когда воспаление распространяется еще и на окружающие ткани. К боли в горле добавляется головная боль, высокая температура,

ломота в теле, отсутствие аппетита. У некоторых детей ангины часто повторяются (рецидивируют). Это опасно, поскольку возможны серьезные осложнения.

Коварство ангины

Мой собеседник, Юрий Николаевич Ткач, напомнил, что самым ярким симптомом ангины является сильная боль в горле. В тяжелых случаях из-за нее человек не может ни есть, ни пить, ни говорить. Миндалины отекают, краснеют. В зависимости от вида ангины на их поверхности может появляться частичный или сплошной налет, могут увеличиваться подчелюстные лимфатические узлы (они прощупываются как болезненные шарики под углами нижней челюсти). Возможно выделение гнойных пробок из миндалин, часто бывает неприятный запах изо рта.

Как правило, температура при остром течении болезни держится 4-5 дней, после чего многие считают себя выздоровевшими. Но это опасное заблуждение: если при высокой температуре не соблюдать строгий постельный режим, а затем в течение примерно двух недель – домашний, то можно получить тяжелые осложнения. Нередко во время ангины или сразу после нее развивается миокардит (воспаление сердечной мышцы), происходит разрушение клапанов сердца, воспаление суставов, повреждение почек (воспаление суставов и поражения сердца часто быва-

ют связаны с таким осложнением ангины, как ревматизм).

Зачастую притаившиеся в миндалинах микробы ждут благоприятного для себя момента (переохлаждения, стресса, нервного или физического перенапряжения), чтобы вновь повести атаку на организм. Так возникает повторная ангина, которая, как правило, протекает менее явно, но может привести к осложнениям. Последствием ангины могут стать воспаления тканей, окружающих миндалины, – фарингит, синусит, отит (воспаления глотки, придаточных пазух носа, уха).

Издержки анатомии

Почему небные миндалины становятся пристанищем для микробов? Чтобы ответить на этот вопрос, Юрий Николаевич вкратце описал строение миндалин.

– Они представляют собой компактное скопление лимфатических клеток, то есть лимфоидной ткани, расположившейся по бокам глотки между дужками мягкого неба, – пояснил Юрий Ткач. – Небные миндалины, как и вся лимфоидная ткань, созданы для борьбы с микробами, поступающими из внешней среды. Если вы откроете рот и внимательно посмотрите на миндалины в зеркало, то увидите на их поверхности ямки – лакуны. Они открывают вход в особые каналы (крипты), которые простираются в глубь миндалин и древовидно разветвляются, обра-

зую «паутинную сеть». Эта сеть выполняет дренажную и защитную функции.

Вокруг крипт скапливаются лимфоциты – клетки, отвечающие за иммунитет. Когда микробы проникают в рото-носовую полость вместе с вдыхаемым воздухом или с пищей, они садятся на слизистую оболочку глотки и носоглотки. Лимфоциты тут же распознают их и передают информацию в центральную нервную систему. Та дает команду на выработку антител, разрушающих микробы. Такова упрощенная схема предотвращения болезни у человека со здоровыми миндалинами.

Но сегодня, когда иммунитет людей в силу плохой экологии, неправильного питания и других факторов снижен, миндалины мало у кого остаются здоровыми. После перенесенных ангин часть лакунарных отверстий зарастает, что нарушает дренаж каналов. В них накапливаются продукты тканевого распада и патогенные микробы, что «подогревает» хроническое воспаление. После каждого обострения ангины в тканях миндалин образуются новые рубцы и заращения, что приводит к дальнейшему прогрессированию хронического процесса. Как правило, применяемое консервативное лечение (физиотерапия, полоскания, промывание лакун лекарственными растворами) не дает эффекта полного выздоровления, и на фоне «тлеющего» воспаления могут потихоньку развиваться ревматические осложне-

ния – полиартрит и поражения сердца. Кроме того, могут пострадать сосуды мозга, почки. Во избежание этого и назначается операция по двусторонней тонзилэктомии – удалению миндалин.

Для некоторых моих коллег проблема решается просто: «Нет миндалин – нет ангин и их осложнений», – сетует Юрий Николаевич. – Когда-то давно вообще царствовало мнение, что миндалины – ненужный орган, чуть ли не резервуар для сбора микробов. Их предлагали вырезать всем поголовно. Под это дурное поветрие попал и я, будучи еще студентом. И что же? После операции у меня начался хронический фарингит. У других пациентов после удаления миндалин развились заболевания носа и околоносовых пазух, в том числе полипоз, а также аллергии, бронхит и другие болезни, потому что инфекция угнездилась в оставшихся клетках лимфоидной ткани. Сегодня, когда доказана роль миндалин в поддержании иммунитета, я не советую удалять их без крайней необходимости. Наиболее часто вопрос о тонзилэктомии решается в детстве, а ведь в этот период формируется иммунная система и для ребенка крайне важно наличие всех лимфоидных органов.

Целебный бальзам, и не только

Занимаясь лечением хронического тонзиллита, крымский отоларинголог предлагает вместо простого и быстрого оператив-

ного решения вопроса более длительное и кропотливое. Такой способ радикального очищения миндалин от микробов он искал очень долго.

Сначала использовал полоскания и промывания каналов миндалин различными лекарственными растворами, но потом пришел к выводу, что эти средства слишком кратковременно воздействуют на патогенную флору. Тогда он попробовал применять экстракты масел лекарственных растений, обладающие антимикробным, ранозаживляющим, регенерирующим действиями.

Юрий Николаевич исследовал свойства масел из облепихи, зверобоя, розмарина, эвкалипта, календулы, шиповника, сравнивал все существующие аналоги. Нашел множество надежных средств, но, кроме чисто лечебной, ему надо было решить и «техническую» задачу: чтобы масляный бальзам не вымывался раньше времени и чтобы он преждевременно не застыл (иначе забивались бы лакуны). Необходимого эффекта удалось достичь с помощью перуанского бальзама, получаемого из коры и плодов тропического дерева семейства бобовых. Он давно применяется в парфюмерии и медицине как антипаразитарное, антисептическое и дезодорирующее средство.

Одноразовым шприцем с индивидуальной канюлей Юрий Николаевич вводил в каждую лакуну эту масляную смесь, и она, «слов-

но бульдозер», раздвигала забитые крипты, выталкивая из них болезнетворные пробки. Последующие введения бальзама в каналы вымывали из них микробов. Бальзам отличается от аналогичных средств тем, что не застывает при комнатной температуре и не требует подогрева при введении в лакуны миндалин.

Опыт показал (а пролечил Юрий Николаевич около 15 тысяч пациентов), что после 5-8 процедур достигается значительное улучшение, а полное выздоровление происходит после курса из 10-15 процедур.

В описании патента, выданного Ю.Н.Ткачу Минздравом Украины, отмечено, что клинические испытания бальзама показали «высокую эффективность этого средства в лечении хронических тонзиллитов».

Рекомендации Ю.Н.Ткача

Я попросила Юрия Николаевича дать нашим читателям советы по профилактике и лечению заболеваний горла.

– Как я уже сказал, строение миндалин таково, что обычными способами полностью очистить их лакуны и крипты не удастся, – говорит доктор Ткач. – Но есть такие всем известные методы, как полоскания и ингаляции травяными настоями, которые уменьшают количество микробов на поверхности небных миндалин и слизистой глотки, что способствует лечению воспалений. К тому же эти процедуры

больной может выполнять в любое время.

Главное условие, по словам доктора, – это высокое качество воды для приготовления таких настоев. Лучше всего, чтобы она была родниковой или пропущенной через фильтр.

Со слов доктора Ткача я подробно записала, как проводить лечение заболеваний горла.

Измельчить в кофемолке взятые в равных количествах *плоды софоры, листья эвкалипта, цветы календулы*. (Кстати, можно лечиться каждым растением по очереди, ежедневно их меняя.) 1 ст. ложку смеси залить 0,5–0,7 л кипятка (в зависимости от возраста больного – детям предпочтительнее большее разведение водой), настоять в закрытом виде 40 минут. Процедить и, отлив половину приготовленного настоя, утром прополоскать им горло (раствор должен быть теплым). Перед сном сделать ингаляцию с оставшимся настоем. Для ингаляций лучше купить в аптеке специальное недорогое устройство, но можно дышать и над кастрюлей с горячим настоем, накрыв голову полотенцем. На следующий день снова заварить настой и проделывать то же: утром – полоскание, вечером – ингаляцию. Курс – не менее двух недель.

При ангине для подобных полосканий и ингаляций можно использовать также настои *цветов ромашки, травы шалфея, зверобоя* (в сочетании или каждого растения по отдельности).

При фарингитах готовят смесь *ромашки, шалфея, мяты и сосновых почек* в равных пропорциях. Берут 1 ч. ложку смеси на 0,5–0,7 л кипятка, настаивают, процеживают и полощут горло, а вечером делают ингаляцию.

Малышам 1–3 лет, которые еще не умеют полоскать горло, можно закапывать в носик (а лучше вводить шприцем без иглы) настой *коры дуба*. У многих детей, как известно, есть аденоиды (разрастание глоточной миндалины). Ю.Н.Ткач считает, что если у ребенка обнаружена эта патология, то на 100% у него есть инфекция и в гландах. В этом случае надо измельчить кору в кофемолке, настоять около часа, тщательно процедить и шприцем вводить в каждую ноздрю теплый настой. Это следует делать 3 раза в день: утром, днем и вечером, а на ночь перед сном капать по 3–4 капли *масла шиповника* (можно *облепихового масла*).

Взрослым и детям старшего возраста при фарингитах, ларингитах (воспалении гортани) желательно ежедневно 3 раза в день смазывать слизистую глотки ватным тампоном, пропитанным *облепиховым маслом*, и одновременно давать по 10–15 капель масла внутрь. Добавляя такое же количество масла в стакан кипяченой воды, нужно ежедневно делать ингаляции длительностью 15 минут.

Очень полезна и *морская соль*. Растворить 1/3 ч. ложки соли в 200 мл воды и полоскать горло

теплым раствором. Вечером, подогрев воду с солью до кипения, подышать парами морской соли.

Сочетанием *поваренной соли* и *соды* не стоит увлекаться, так как эти вещества сушат слизистую горла, что само по себе усиливает дискомфорт. Тем не менее можно использовать всем известный рецепт полоскания: *соль* (0,5 ч. ложки), *сода* (1/3 ч. ложки) и 5 капель *йода* на стакан теплой воды. Но такая смесь применяется только при сильных острых ангинах, а не хронических процессах, и не более трех дней. После полоскания во избежание сухости смазать горло маслом или смесью йода с глицерином (раствором Люголя). Следует учитывать, что на йод может быть аллергия, поэтому при применении этого рецепта (как, впрочем, и всех остальных) нужно внимательно наблюдать за состоянием больного.

Неугомонный доктор

В Евпатории доктора Ткача знает едва ли не каждый местный житель. А приезжие, которым он помогает избавиться от ЛОР-заболеваний, с благодарностью вспоминают его. И только для начальства он неудобен, потому что обладает прямым и бескомпромиссным характером. Руководитель ведущего медицинского учреждения, признавая высокую квалификацию Ю.Н.Ткача и эффективность его методики, называет его «бодливой королевой-рекордисткой» и добавляет, что «такой высокоудойной коро-

ве он всегда предпочтет тихую коровку без эксцессов».

Стремясь доказать свою правоту, доктор Ткач в свободное время бесплатно провел осмотр 1800 воспитанников детских учреждений города и обнаружил, что почти половина из них страдает хроническими формами тонзиллитов, аденоидитов, отитов, у многих есть проблемы со слухом.

Обучаясь в свое время в аспирантуре Донецкого мединститута под руководством известного в стране отоларинголога профессора В.Родина, Ю.Н.Ткач еще тогда запатентовал ряд изобретений в области хирургии среднего уха. И до сих пор его очень занимает проблема восстановления слуха у глухонемых от рождения малышей. Его последней методикой, разработанной в этом направлении для детей дошкольного возраста, заинтересовалась датская фирма «Oticon», выпускающая слуховые аппараты, и сейчас на базе евпаторийского пансионата «Корона», где работает Ю.Н.Ткач, совместно с другими фирмами организуется международная научно-практическая конференция по проблемам реабилитации речи и слухопротезирования. Так что можно надеяться, что творчески мыслящего и плодотворно работающего врача признают не только пациенты из многих городов СНГ, приезжающие к нему лечиться, но и его коллеги. Для тех, кто интересуется его методами, он дает адрес своей электронной почты: unt_lor_crimea@mail.ru. ■

Татьяна Яковлева

Углеводная трилогия



Фото Марии Васильевой

Отношение к углеводам неоднозначно. С одной стороны, считается, что потребление углеводистой пищи привело к появлению большого числа людей с избыточным весом. С другой стороны, диетологи советуют полным людям есть больше продуктов, богатых клетчаткой, которая сама по себе относится к углеводам. Попробуем в этом разобраться

Углеводы – главный источник энергии для человека. Это природные органические соединения, состоящие из молекул углерода, кислорода и водорода (последние два – в таком же соотношении, как в молекуле воды, отсюда и название: углерод + вода). Первично они синтезируются только в растениях под влиянием солнечной энергии из углекислого газа и воды, затем из растений попадают в организм человека, а уже в процессе пищеварения высвобождается энергия.

Много, мало или достаточно

Углеводы входят в структуру клеток (в частности, мембран) различных тканей человеческого организма, участвуют в защитных (иммунных) реакциях. Откладываются в виде гликогена, запасы которого в организме составляют примерно 500 г, причем 2/3 его массы находятся в мышцах, а 1/3 – в печени. В промежутках между приемами пищи гликоген распадается на молекулы глюкозы, что смягчает колебания уровня сахара в крови. Без нового поступления углеводов запасы гликогена истощаются примерно за 12-18 часов.

Хроническое **недостаточное потребление углеводов** приводит к истощению запасов гликогена в печени и отложению жира в ее клетках, что может вызвать так называемое жировое перерождение печени. А происходит это вот почему. Наш организм устроен таким образом, что может

синтезировать углеводы из жиров и белков. При отсутствии поступления глюкозы в кровь из пищеварительного тракта и дефиците гликогена начинают распадаться молекулы жира, чтобы срочно обеспечить клетки организма энергией. При этом в кровь поступает чрезмерное количество жирных кислот из распавшихся жировых молекул. Если эти молекулы не успевают быстро расщепиться с образованием энергии, то отлавливаются клетками печени, и она вновь синтезирует из них жир. А накопление жира в клетках печени приводит к нарушению ее функций.

Кроме того, при усиленном распаде жиров могут возникнуть нарушения обменных процессов, связанные с ускоренным образованием и накоплением промежуточных продуктов распада жиров – кетонов (класс органических веществ, к которым относится всем известный ацетон). Это может привести к «закислению» внутренней среды организма (сдвигу кислотно-щелочного равновесия в кислую сторону) и интоксикации (отравлению организма, в первую очередь мозга) вплоть до развития ацидотической (кислотной) комы с потерей сознания

Синтез углеводов из белков тоже не всегда исправляет ситуацию – в этом случае повышается расход пищевых, а главное – тканевых белков.

Не менее опасно и **избыточное потребление углеводов**, ко-

торое является, пожалуй, основной причиной нарушения обмена веществ и способствует развитию ряда заболеваний.

Быстрое повышение содержания глюкозы в крови после обильного приема богатой углеводами пищи и, соответственно, резкое повышение уровня инсулина – важная причина увеличения образования жира в организме.

В норме углеводы должны обеспечивать 50-60% калорийности пищи. С одной стороны, их нельзя совсем исключать из рациона, а с другой – надо как-то ограничивать, чтобы избежать накопления лишнего жира.

По своей химической структуре углеводы можно разделить на *простые (сахара)* и *сложные (крахмалы, гликоген и пищевые волокна)*. Различают нерастворимые пищевые волокна (клетчатка) и растворимые (пектины). Эти соединения хоть и входят в группу сложных углеводов, стоят несколько особняком: пищевые волокна играют особую роль в организме, существенно влияя на пищеварение и на весь обмен веществ.

Простые углеводы (моно- и дисахариды)

Простые углеводы используются как «топливо» для клеток сразу, в неизменном виде. Фактически они не требуют переваривания, поступают в кровь почти мгновенно, быстро усваиваются организмом и превращаются в

энергию. Кстати, простые углеводы обладают ярко выраженным сладким вкусом.

Наиболее важный из всех моносахаридов – *глюкоза*. Это структурная единица большинства пищевых ди- и полисахаридов.

Глюкоза «в чистом виде» содержится в овощах и фруктах. Особенно богаты глюкозой виноград – 7,8%, черешня и вишня – 5,5%, малина – 3,9%, земляника – 2,7%, слива – 2,5%, арбуз – 2,4%. Из овощей больше всего глюкозы в тыкве – 2,6%, в белокочанной капусте – 2,6%, в моркови – 2,5%.

Фруктоза – тоже моносахарид, один из самых распространенных углеводов фруктов. В отличие от глюкозы фруктоза может без участия инсулина проникать из крови в клетки тканей. По этой причине она рекомендуется в качестве наиболее безопасного источника углеводов для больных диабетом. Часть фруктозы попадает в клетки печени, где она превращается в более универсальное «топливо» – глюкозу, поэтому фруктоза тоже способна повышать уровень сахара в крови (точнее – уровень глюкозы), хотя и в значительно меньшей степени, чем другие простые сахара. Фруктоза (по сравнению с глюкозой) легче превращается в жиры. Основным преимуществом фруктозы является то, что она в 2,5 раза слаще глюкозы и в 1,7 раза – сахарозы. Если ее использовать вместо сахара, то это позволит снизить общее потребление углеводов.

Основные пищевые источники фруктозы: виноград – 7,7%, яблоки – 5,5%, груши – 5,2%, вишня, черешня – 4,5%, арбузы – 4,3%, черная смородина – 4,2%, малина – 3,9%, земляника – 2,4%, дыни – 2,0%. В овощах содержание фруктозы невелико – от 0,1% (в свекле) до 1,6% (в белокочанной капусте). Фруктоза содержится в меде – около 3,7%. Достоверно доказано, что фруктоза, обладающая значительно более высокой сладостью, чем сахароза, не вызывает кариеса, к которому приводит потребление сахара (т.е. сахарозы).

Галактоза (еще один моносахарид) в свободном виде в продуктах не встречается. Соединенная в одну молекулу вместе с глюкозой, галактоза образует дисахарид лактозу (молочный сахар) – основной углевод молока и молочных продуктов.

В желудочно-кишечном тракте лактоза расщепляется до глюкозы и галактозы под действием фермента лактазы. Дефицит этого фермента у некоторых людей приводит к непереносимости молока. Нерасщепленная лактоза служит питательным веществом для кишечной микрофлоры – возможно обильное газообразование, живот начинает «пучить». В кисломолочных продуктах большая часть лактозы сбраживается до молочной кислоты, поэтому людям с лактазной недостаточностью лучше перейти на кисломолочные продукты.

Содержание лактозы в коровьем молоке составляет 4,7%, в твороге – от 1,8 до 2,8%, в сметане – от 2,6 до 3,1%, в кефире – 3,8%, в йогуртах – около 3%.

Сахароза – дисахарид, образованный молекулами глюкозы и фруктозы. Содержание сахарозы в сахаре – 99,5% (0,5% – оставшиеся при фабричном производстве сахара из свеклы или сахарного тростника примеси). Она обладает большей сладостью, чем глюкоза. Если принять сладость сахарозы за 100 единиц, то сладость глюкозы составит 74 единицы.

Сахар быстро расщепляется в желудочно-кишечном тракте на глюкозу и фруктозу, которые всасываются в кровь и служат источником энергии и наиболее важным предшественником гликогена и жиров. Сахар часто называют «носителем пустых калорий», так как это чистый углевод, не содержащий других питательных веществ, витаминов, минеральных солей.

Из растительных продуктов больше всего сахарозы содержится в сахарной свекле – до 23% (в обычной – 9-16%), персиках – 6,0%, дынях – 5,9%, сливах – 4,8%, мандаринах – 4,5%. В овощах, кроме свеклы, значительное содержание сахарозы отмечается в моркови – 3,5%. В остальных овощах содержание сахарозы колеблется от 0,4 до 0,7%. (Кстати, овощи – один из основных поставщиков глюкозы в организм.) Кроме собственно

чистого сахара, основными источниками сахарозы в пище являются варенье, мед, кондитерские изделия, сладкие напитки, мороженое.

Мальтоза (другое название: *солодовый сахар*) – тоже дисахарид. Ее содержат мед, солод, пиво, патока, а также хлеб и кондитерские изделия, изготовленные с добавлением патоки.

О том, что сахар – «белая смерть», любители сладкого знают так же хорошо, как курильщики – о том, что капля никотина убивает лошадь. К сожалению, обе эти прописные истины чаще служат поводом для шуток, чем руководством к действию. А стоило бы прислушаться к советам диетологов и удовлетворять потребность в сладком в основном за счет растительной пищи. Во-первых, в растениях сбалансировано содержание разных простых углеводов (промышленные сладости содержат только сахарозу), а во-вторых, в них (в отличие от промышленных сладостей) присутствуют витамины, минеральные вещества, клетчатка.

Сложные углеводы (полисахариды)

Сложные углеводы – это вторая разновидность пищевых углеводов, они состоят из цепочек остатков молекул простых сахаров. Эти углеводы также являются «топливом», но более сложным в усвоении. Во время пищеварения цепочки распадаются на

постепенно, что позволяет длительно поддерживать содержание глюкозы в крови на одном и том же уровне.

Крахмал – основной из перевариваемых полисахаридов. Это безвкусный, аморфный порошок, не растворимый в холодной воде. В горячей воде он набухает, образуя коллоидный раствор (клейстер). Крахмал находится в картофеле, крупах (рисовой, кукурузной, овсяной, гречневой, перловой, манной и др.), макаронах, хлебе, сдобе, сладких десертах и т.д.

По причине высокого содержания крахмала в картофеле в диетологии его приравнивают не к овощам, где основные углеводы представлены моно- и дисахаридами, а к крахмалистым продуктам наравне со злаковыми и зернобобовыми. При этом крахмал из картофеля проникает в кровь гораздо быстрее, чем, например, крахмал из куска хлеба.

Как только пища попадает в рот, слюна частично расщепляет и превращает крахмал сырых растений в мальтозу, более удобную для дальнейшего расщепления и усвоения. Вот почему так важно тщательно пережевывать пищу. Не стоит игнорировать и другое правило – не пить во время еды. Как уже говорилось, при воздействии на крахмал горячей воды получается густая вязкая масса (клейстер). То же происходит и в желудочно-кишечном тракте при переваривании крахмалистых продуктов.

Клейстер забивает микроворсинки двенадцатиперстной и нижележащие отделы тонкой кишки, выключая их из пищеварения. В толстом кишечнике эта масса, обезвоживаясь, «прикипает» к стенке толстой кишки, образуя каловый камень.

Кроме того, для нормального усвоения пищи нужны витамины (особенно группы *B*) и минеральные вещества. Поэтому диетологи советуют употреблять вместе с вареными крахмалистыми продуктами большие порции салата из сырых овощей.

В топинамбуре и некоторых других растениях углеводы содержатся в виде полимера фруктозы – *инулина*. Пищевые продукты с добавкой инулина рекомендуют при диабете, особенно для его профилактики (фруктоза дает меньшую нагрузку на поджелудочную железу, чем другие сахара).

Клетчатка (пищевые волокна)

Пищевые волокна – это разновидность полисахаридов. В течение длительного времени их называли «балластными веществами», ненужными человеку, и всячески старались от них избавиться. Современная пищевая промышленность выпускает ряд рафинированных продуктов (сахар, кондитерские изделия, муку мелкого помола, осветленные соки фруктов, ягод и овощей и т.п.), полностью или почти полностью освобожденных от пищевых волокон.

Это приводит к нарушениям обмена, поскольку клетчатка играет важнейшую роль в процессах пищеварения и в жизнедеятельности организма человека в целом.

Дефицит клетчатки в питании считается фактором риска таких заболеваний, как ожирение, синдром раздраженной кишки, запор, рак толстой и прямой кишки, дивертикулёз, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, желчнокаменная болезнь, атеросклероз, сахарный диабет и др.

По физико-химическим свойствам пищевые волокна подразделяют на *нерастворимые* в воде (собственно клетчатка – целлюлоза, лигнин, часть гемицеллюлозы) – их часто называют «грубыми» волокнами, и *растворимые* в воде (пектины, камеди, слизь, некоторые фракции гемицеллюлозы) – их называют «мягкими» волокнами.

Из «грубых» пищевых волокон в продуктах питания чаще всего присутствует *целлюлоза*. Она содержится в больших количествах в зерновом хлебе, капусте и других грубых малообработанных растительных продуктах. А из «мягких» пищевых волокон наиболее ценны *пектины*. В присутствии органических кислот пектины и сахара образуют с водой желе, что используется при производстве джемов, мармеладов, пастилы и др. Пектиновые вещества в заметных количествах находятся в яблоках, сливах, черной смородине и других фруктах. Из овощей – в свекле.

Пищевые волокна не являются источниками энергии для человека. Под действием микроорганизмов они частично расщепляются в толстой кишке, и практически всю освобождающуюся при этом энергию бактерии используют на собственные нужды. Большая часть моносахаридов, образующихся при разложении пищевых волокон, превращается в летучие жирные кислоты (пропионовую, масляную и уксусную), необходимые для регуляции функции толстой кишки, а также газы (водород, метан и др.). Моносахариды могут частично всасываться из пищеварительного тракта через стенки кишечника в кровь, но в организм человека таким образом поступает лишь около 1% питательных веществ, остальные 99% микрофлора кишечника забирает себе. В энергетическом обмене эта доля ничтожна, и ею обычно пренебрегают. Но и без этого пищевые волокна, как выяснилось, человеческому организму просто необходимы.

Достоинства растительных волокон

- ♦ Обеспечивает хорошую перистальтику кишечника, благодаря чему сокращается время, которое пища проводит в желудочно-кишечном тракте (обедненная клетчаткой пища может «путешествовать» по кишечнику более 80 часов, а пища, богатая клетчаткой, сокращает процесс пищеварения до 24-36 часов).

- ♦ Препятствует запорам (которыми, по медицинской статистике, страдают 47% взрослого населения России), геморроя, рака толстой кишки.

- ♦ Повышает связывание и выведение из организма желчных кислот, а также холестерина, что уменьшает риск развития атеросклероза и других болезней. (Влияние на обмен холестерина особенно выражено у пектинов, в частности у яблочного и цитрусового.) Статистика показывает: если потреблять хотя бы 16 г клетчатки в день, можно снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 67%.

- ♦ Связывает от 8 до 50% нитрозаминов и других соединений, обладающих канцерогенной активностью. Эти вещества в большом количестве образуются при жарке мяса, а также в процессе распада в кишечнике желчных пигментов.

- ♦ В желудочно-кишечном тракте пектины связывают тяжелые металлы (свинец, ртуть, кадмий и др.), в том числе радионуклиды – радиоактивные изотопы металлов (они образуют с ними комплексы, которые выводятся из организма).

- ♦ Пектины нормализуют состав кишечной микрофлоры и способствуют заживлению слизистой оболочки кишечника при ее повреждении.

Богатые пищевыми волокнами продукты диетологи рекомендуют для снижения веса, поскольку клетчатка положительно влияет на жировой обмен.

- ♦ Она малокалорийна, и при этом на ее переваривание требуется много усилий. При усвоении дневной нормы клетчатки сжигается столько же килокалорий, сколько при двадцатиминутной пробежке!

- ♦ Являясь сорбентом, клетчатка способна связать и вывести транзитом до 30% поступивших с пищей жиров.

- ♦ Есть еще один механизм влияния клетчатки на жировой обмен: она замедляет доступ пищеварительных ферментов к простым углеводам. Благодаря этому скорость их всасывания в кишечнике снижается и резкого повышения содержания глюкозы в крови не происходит. Следовательно, не требуется и усиленного синтеза инсулина, стимулирующего образование жиров.

- ♦ В желудке клетчатка всасывает воду (в 4-6 раз больше собственного объема!), что увеличивает его растяжение. Это приводит к чувству насыщения и препятствует перееданию.

Наши предки ежедневно потребляли от 35 до 60 г клетчатки (ее источником в основном служили орехи, зерновые культуры, ягоды), а в рацион современного человека входит в среднем 12-15 г пищевых волокон (основной источник – фрукты и овощи). Врачи же рекомендуют ежедневно потреблять 30-40 г пищевых волокон. От дефицита клетчатки страдают все жители планеты. Это происходит потому, что 90% нашего рациона составляют

продукты, не содержащие клетчатки вообще: мясо, молочные продукты, рыба, яйца и т.д.

Чтобы получить необходимую дозу клетчатки, диетологи советуют придерживаться *некоторых правил*.

- ♦ Ежедневно съедать не менее 3-5 порций овощей и не менее трех порций фруктов, по возможности свежих и с кожурой (именно в коже содержится максимальное количество клетчатки). А если вы их готовите (варите, жарите, тушите), то не доводите до слишком мягкого состояния – в таких продуктах клетчатка разрушена. Овощи на вашем столе должны слегка хрустеть.

- ♦ Чаше включать в меню бобовые. Это поможет сократить риск развития заболеваний поджелудочной железы.

- ♦ Сухофрукты – отличный источник клетчатки. Можно добавлять их в каши вместо сахара – вкусно и полезно!

- ♦ Орехи и семечки тоже содержат много клетчатки, но есть их можно понемногу – они калорийны.

- ♦ Ежедневно съедать какие-либо зерновые продукты. Отдавайте предпочтение хлебу грубого помола с отрубями: один ломтик такого хлеба содержит больше клетчатки, чем восемь кусков белого хлеба.

- ♦ В каши, супы добавлять отруби. Они на 44% состоят из клетчатки и, кроме того, содержат белки, минеральные вещества, витамины. ■

«Суставин» – ЖИЗНЬ В ДВИЖЕНИИ



По статистике, более 5% людей молодого возраста подвержены костно-суставным заболеваниям. А среди тех, кто старше 65 лет, суставы болят уже у 90% людей! В помощь им ведущая компания по производству натуральных препаратов «Парафарм» выпускает композицию «Суоставин». Об этом эффективном средстве рассказывает научный руководитель компании кандидат биологических наук

38 Н.А. Рослякова

Симптом неблагополучия

Природа создала опорно-двигательный аппарат человека как очень надежную систему. Ее уникальные сочленения, суставы, покрыты идеально гладким хрящом, который непрерывно смазывается и питается особой желеподобной субстанцией. Когда часть волокон хрящевой ткани разрушается, здоровый сустав восстанавливает их, и человек, даже не замечая этого обновления, справляется с теми же двигательными нагрузками. Но, к сожалению, в силу разных причин баланс между разрушением хряща и образованием новой ткани нарушается. Толщина хряща уменьшается, он становится более сухим и ломким, возникают костно-суставные разражения. Так развивается хроническое заболевание – остеоартрит. Иммунные и обменные нарушения, инфекции, травмы приводят к возникновению болезней костно-суставной системы.

Разрушение суставов развивается постепенно, исподволь. Сначала в них появляются неприятные ощущения, хруст, болезненность при выполнении определенных движений, могут возникнуть припухлость и покраснение кожных покровов.

– Обычно человек такое недомогание терпит, потому что ему говорят: «Это возрастное, у всех так», – рассказывает Нина Андреевна Рослякова. – Но надо знать: подобные симптомы могут явиться первыми

признаками прогрессирующего заболевания, распространяющегося на все суставы. В дальнейшем может возникнуть сильная боль, ограничение в движениях. Запущенное заболевание приведет к необратимым изменениям суставов. А ведь на первых этапах этот процесс можно остановить, если принять меры незамедлительно, как только появятся первые признаки неблагополучия.

Альтернатива болеутоляющим препаратам

Первостепенная задача в лечении суставов – снятие боли и воспаления. После этого надо попытаться приостановить разрушение хряща. На первом этапе традиционно назначаются нестероидные противовоспалительные средства (НПВС). Это важнейший класс лечебных препаратов, снимающих неприятные ощущения и потому необходимых при сильных болях. Но, увы, после прекращения приема боли могут возобновиться. А самое главное, такие препараты часто оказывают неблагоприятное побочное действие, что иногда требует либо снижения их дозы, либо вообще отмены.

– Альтернативой синтетическим противовоспалительным и болеутоляющим препаратам, на которую переключается современная медицина, являются натуральные средства, питающие хрящ, – говорит Нина Андреевна. – Ведущее место среди них занимают глюкозамин и хондроитин, которые и входят в наш комплекс «Суоставин». Глюкозамин – это строительный материал практически всех суставов. Сам организм синтезирует его по 4-20 г в день, но при заболеваниях суставов, как начинающих, так и развившихся, необходимо пополнять его запасы дополнительно. Эффективность действия глюкозамина повышается, если принимать его вместе с хондроити-

Глюкозамин – природное вещество, синтезируемое клетками организма и входящее в состав суставов, связок, сухожилий, глубоких слоев кожи, глаз, ногтей. Хондроитин – жизненно важное вещество в хрящевой ткани.

Сабельник, растущий в сырых и болотистых местах, будто специально послан людям для исцеления от болезней, вызванных сыростью, холодом, неблагоприятными климатическими условиями.

В древней Руси праздник, посвященный въезду Христа в Иерусалим, получил название Вербного воскресенья – существовало поверье, что верба, она же ива, обладает магическими свойствами, охраняет от злых духов и несчастий.

«Сама холодная, а людей жжет». Это только одна из многочисленных поговорок, отражающих особенности крапивы. Ее стебли и листья покрыты большим количеством волосков, в которых содержится биологически активное вещество – муравьиная кислота, которая и обжигает кожу при прикосновении.

ном – также важным компонентом хрящевой ткани. Такая подпитка поможет сделать хрящ более плотным, снять воспаление и боль. Таким образом можно не только замедлить или предотвратить дегенеративные процессы в суставах, но и добиться восстановления в них способности к свободному движению.

Обеспечение суставов природным питанием и строительным материалом – важнейшая часть задачи. Но чтобы закрепить успех в восстановлении здоровья суставов, которые разрушались десятилетиями, нужно расширить спектр эффективных и безопасных натуральных средств. В этом плане очень перспективной и заманчивой представляется идея совмещения глюкозамина и хондроитина с «растительными лекарствами» суставов.

– В каждом лекарственном растении содержатся полезные биологически активные вещества, – говорит Нина Андреевна. – Замечательный поэт Семен Кирсанов сказал: «Я не степью хожу – я хожу по аптеке, разбираясь в ее травяной картотеке». Вот и мы, создавая БАД «Суставин», разбирались в этой «картотеке», выбирая из нее те растения, которые не только проверены тысячелетним опытом народной медицины, но и изучены современной наукой. Перед нами стояла непростая задача: лечебное воздействие не только на суставы, но и на весь организм в целом. В связи с этим предстояло решить много задач, в том числе снять воспалительные процессы, улучшить обмен веществ, наладить кровообращение, вывести из организма токсические вещества.

Лучшие «растительные лекари»

Одно из растений, подобранных для создания «Сустафина», – *сабельник болотный* – давно и широко используется народной

медициной. Первые упоминания о нем имеются в травниках XVI-XVII веков. Наука долго обходила его своим вниманием, но сегодня ученые считают сабельник очень перспективным для лечения суставов. Врачи-фитотерапевты утверждают, что при длительном и упорном лечении сабельник может поставить на ноги даже безнадежных пациентов, утративших способность нормально передвигаться.

Но благотворное воздействие на суставы – далеко не единственное достоинство этого растения. Благодаря редкому сочетанию входящих в него биологически активных веществ, сабельник обладает вяжущим, жаропонижающим, мочегонным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, тонизирующим действием, за счет чего оказывает многогранный лечебный эффект при заболеваниях разных органов и систем. Кроме того, он является прекрасным иммуностимулятором, регулятором обмена веществ.

Еще одно хорошо проверенное растительное средство – *кора ивы белой*. Ее способность лечить малярию и снижать повышенную температуру при простудах использовалась со времен Авиценны и Diosкорида. А в начале XIX века, на заре развития фармацевтики, из коры белой ивы были выделены активные вещества, которые послужили основой для создания лекарства века – ацетилсалициловой кислоты, или аспирина. Это самый потребляемый в мире препарат, широко применяемый при комплексном лечении воспалительных заболеваний. Но у аспирина есть негативное побочное действие – он раздражает слизистую желудка. Поэтому многие ученые обратились к безопасному природному источнику салицилатов – самой коре ивы. Ее экстракт дает тот же жаропонижающий, противовоспалительный и бо-

На Востоке самым чудодейственным лекарством, даже панацеей, с незапамятных времен считалось мумиё (в переводе с греческого – «сохраняющее тело»). Анализ его более чем 4-тысячелетнего применения показывает высочайшую эффективность этого средства в восстановлении нормальной структуры тканей (особенно костно-суставных), снятии воспалений, улучшении обмена веществ.

Сухой винный экстракт, в котором при исследованиях выявлено около 600 биологически активных веществ, вышел на одно из первых мест по содержанию ценных компонентов среди всех природных оздоровительно-лечебных продуктов, введенных в использование в последние десятилетия.

Остеоартрит – одно из самых распространенных заболеваний. В первую очередь поражаются суставы, несущие наибольшую нагрузку, – коленные, тазобедренные, плечевые, затем суставы кистей и стоп.

леутоляющий эффект, что и аспирин. Он действует не так быстро, как синтетическая ацетилсалициловая кислота, зато оказывает более стабильное и долговременное действие.

Создателей «Суставина» привлекли также *корень лопуха* и *крапива*. В химическом составе корня лопуха присутствует полисахарид инулин – вещество с высокой клинической активностью. Доказано, что оно заметно влияет на регуляцию обмена веществ, оказывает антитоксическое – «кровоочистительное» действие, что очень важно для восстановления здоровья суставов. А в крапиве особенно ценны противовоспалительные и антитоксические свойства, способность усиливать основной обмен веществ, а также болеутоляющее, антимикробное действия.

Сбалансированный комплекс

Народная медицина накопила тысячи рецептов отваров, настоев и настоек из этих и других лекарственных растений, которыми пользуются многие. Но далеко не так просто собрать, правильно высушить травы и корни и приготовить из них препараты.

– Не проще ли в этом случае воспользоваться готовыми средствами, произведенными и всесторонне проверенными в соответствии с требованиями Минздрава? – задает вопрос Нина Андреевна. – Я знаю, что многие не доверяют биологически активным добавкам, поэтому хочу сказать, что сегодня в России в отношении БАДов сформирована гораздо более жесткая законодательная, нормативная и методическая база, нежели в странах Европы, США или Азии. Наши БАДы, и «Суставин» в том числе, отвечают требованиям высокого качества и могут смело употребляться с пищей в качестве источников веществ, необходимых для поддержания

здоровья. В «Суставине» все составляющие, о которых мы говорили, представлены в хорошо продуманном, сбалансированном комплексе.

Следует добавить еще вот что. Сколько бы мы ни потребляли полезных натуральных веществ, они не будут достаточно эффективны, если мелкие сосуды, капилляры, не доставят их к клеткам и тканям нуждающихся в них органов. Поэтому в хорошем БАДе обязательно должны находиться компоненты, поддерживающие функцию «проводящих» систем. В «Суставине» ее осуществляет *экстракт красного вина*. Фармакологические эффекты его многообразны, но для поддержания здоровья суставов важна его способность положительно воздействовать на сосуды, в том числе капилляры, сохранять их эластичность, препятствовать образованию холестериновых бляшек, оказывать антиоксидантное действие.

Таким образом, комплекс «Суставин» направлен как на снятие боли и воспалительных явлений, так и на нормализацию обменных процессов, нарушение которых приводит к дегенеративным изменениям в суставной ткани.

Кроме того, этот препарат будет весьма полезен в профилактике и реабилитации различных заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В заключение Н.А.Рослякова напомнила, что помимо приема «Суставина» следует выполнять упражнения для суставов. Гимнастика активизирует кровообращение и улучшает двигательную функцию суставов. Еще лучше, если прием «Суставина» и упражнения будут поддержаны физиотерапевтическими процедурами и местными средствами лечения – компрессами, растирками, примочками. □

Во многих странах, например в Японии, корни лопуха используют в пищу. На первом году жизни на плодородной почве они достигают 60 см в длину и 5 см в диаметре, накапливая к осени до 40% инулина. Корни второго года жизни ни в пищу, ни в качестве лекарственного сырья не используются.

Справки
о препарате
«Суставин»:
(495) 164-18-58,
625-51-15, 625-98-80
www.parapharm.ru



✍ «У меня гипертония. Все лекарства, которые я принимала (а их было восемнадцать), имеют побочное действие – нарушение зрения. И действительно, зрение у меня стало заметно падать. Помогите, пожалуйста, найти хорошее народное средство, снижающее давление и не имеющее таких побочных эффектов».

Д.Н.Стрелкова, г. Москва

✍ «Мне 63 года. 9 лет назад после травмы слизистой оболочки гортани у меня начались проблемы с горлом. Диагноз – невралгия языкоглоточного нерва слева. Астено-невротический синдром. Лечилась в стационаре, но улучшения нет. Во время обострений невозможно разговаривать, пить, есть, в горле чувствуется сильное жжение.

Пожалуйста, напишите мне, какими травами я могу лечить эту болезнь. Лекарствам я больше не доверяю.

И еще один вопрос. У дочери (ей 42 года) и у внука (ему 18 лет) повышенное внутричерепное давление после перенесенных черепно-мозговых травм. Какие травы или другие народные средства могли бы им помочь? Заранее спасибо за помощь».

Налегач Л.Н. 423810 Татарстан,
г. Набережные Челны, а/я 297

✍ «У меня после рабочего дня часто краснеют глаза, в них ощущается жжение. Я думаю, это результат работы за компьютером. Есть ли средства, помогающие избавиться от такого симптома?»

Ксения Никитина, г. Москва

На вопрос читательницы отвечает врач-офтальмолог Ирина Валентиновна Цветкова.

Поверхность глазного яблока защищена трехслойной слизистой пленочкой – совокупным продуктом секреции слезных желез, а также желез век и конъюнктивы. Эта слизистая смазка дает возможность легко двигаться и глазному яблоку, и векам. Под действием негативных факторов защитная пленка истончается. Это может привести к покраснению глаз, их сухости, жжению, рези, а иногда и слезотечению (симптомы, на которые, собственно, и жалуется читательница).

Совокупность этих симптомов носит название *синдрома компьютерной усталости*, или *синдрома сухого глаза*, в самой легкой форме его проявления. Усиливают воздей-

ствие негативных факторов на глаза работа обогревателей, духота в помещении, а также курение.

Когда такой пациент приходит к врачу, то он, как правило, жалуется на попавшую в глаз соринку. Но врач не находит инородного тела, а взятые на анализ мазки не выявляют бактериальной флоры. Зато наблюдаются расширенные кровеносные сосуды глазного яблока и век, что и проявляется видимым покраснением глаз. Все это говорит о нарушении защитного слоя роговицы.

Восстановить защитную пленку можно с помощью ряда препаратов, увлажняющих и питающих поверхность глаза. Это, в частности, *Натуральная слеза*, *Хилокомод*, *Корнерегель*, *Офтагель*, *Систейн*, мазь *ВитАпос* с витамином А, гомеопатический препарат *Окулогель* и другие. Только пользоваться ими надо не меньше месяца, чтобы закрепить эффект, даже если улучшение наступит уже через несколько дней. И еще, советую при работе за компьютером через каждый час делать перерывы и выполнять упражнения, способствующие уменьшению усталости глаз, – часто мигать веками, держа голову неподвижно, вращать глазами яблоками по часовой стрелке и против нее, по кругу, отводить глаза как можно дальше влево и вправо, вверх и вниз, совершать ими движения по диагонали.

От редакции: Существуют так называемые компьютерные очки со специальным покрытием, с диоптриями и без них, в определенной степени защищающие глаза при работе на компьютере.

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Я очень люблю календулу (ноготки). Это не только красивые цветы, но и очень полезное растение. Оно обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, антимикробным, успокаивающим свойствами. Настои и отвары календулы можно использовать при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах, болезнях печени и желчевыводящих путей, при аритмии.

Когда у меня или моих родных болит горло, я готовлю такой *настой*: 10 г цветков заливаю стаканом кипятка и настаиваю 1 час, затем процеживаю и полощу горло 3-4 раза в день.

Отвар готовится таким образом: 20 г сухих цветков заливают 0,5 л воды, кипятят 5 минут, настаивают 1 час, процеживают и пьют по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Для лечения мелких ран, ушибов, ожогов, обморожений можно приготовить *настойку*. Для этого 1 часть цветков заливают 10 частями 70%-ного спирта и дают постоять 7 дней.

Нина Королева, Московская обл. 45



**Рубрику
ведет
Татьяна
Сахарчук,
кандидат
медицинских
наук**

✍ «Мне поставили диагноз «грыжа пищеводного отверстия диафрагмы». Расскажите, пожалуйста, что это за заболевание».

Д.А.Семенова, г. Подольск, Московская область

Грыжей пищеводного отверстия диафрагмы (грудобрюшной преграды) называется смещение через это отверстие из брюшной полости в грудную клетку желудка (или его части) или (реже) других органов брюшной полости. Как правило, эти грыжи не врожденные, а приобретенные (то есть они могут появляться в течение жизни).

К причинам появления грыж можно отнести:

- ♦ слабость диафрагмально-пищеводных связок, удерживающих органы на месте;
- ♦ врожденное укорочение пищевода;
- ♦ врожденное расширение пищеводного отверстия диафрагмы;
- ♦ все факторы, способствующие повышению внутрибрюшного давления: тяжелый физический труд, подъем тяжестей, ожирение, беременность и роды;
- ♦ все факторы, снижающее эластичность тканей: пожилой возраст, эндокринные заболевания.

Существует две формы грыж: *скользящая* и *параэзофагальная*. В первом случае пищевод и часть желудка периодически поднимаются вверх и выходят в грудную клетку, причем желудок может вернуться назад, в брюшную полость. Пространственное соотношение желудка и пищевода меняется мало. Таких грыж наблюдается до 90%.

Во втором случае пищевод смещается мало, а в грудную клетку поднимается часть желудка и располагается рядом с

пищеводом. При этой форме возникают сильные боли, напоминающие стенокардические. И скользящая, и параэзофагальная грыжи, как правило, не фиксированны. Но бывают и фиксированные грыжи, когда часть желудка постоянно присутствует в грудной полости.

Хирурги различают три степени выраженности грыжи – от первой (самой легкой) до третьей (самой тяжелой).

При грыжах пищеводного отверстия диафрагмы часто возникает заброс в обратном направлении кислого желудочного содержимого в пищевод (это явление называется *рефлюксом*). В результате возникает *эзофагит* – воспаление пищевода. Есть мнение, что именно рефлюкс-эзофагитом объясняется симптоматика, характерная для грыжи пищеводного отверстия диафрагмы.

Какие же симптомы могут указывать на появление грыжи?

♦ Изжога, жжение за грудиной, боли, вздутие живота. Такие симптомы обычно появляются после еды (особенно при переедании), при физических нагрузках, наклонах, при горизонтальном положении тела. Боли могут провоцироваться и кашлем, и метеоризмом. Они ослабевают после отрыжки, рвоты, глубокого вдоха, перехода в вертикальное положение. Улучшение наступает после приема препаратов, нейтрализующих соляную кислоту (например, щелочного содового раствора). Даже просто выпив стакан воды, можно ослабить изжогу, поскольку вода смывает кислый желудочный сок со стенок пищевода и разбавляет его в желудке.

♦ Кислые и горькие отрыжки с забросом в рот. Встречается руминация – выраженные срыгивания пищей с повторным пережевыванием и заглатыванием.

♦ Слюнотечение во сне.

♦ Чувство переполнения после еды.

♦ Дисфагия (нарушение глотания) из-за рефлекторного повышения тонуса пищевода. Дисфагия при грыже пищеводного отверстия диафрагмы бывает иногда парадоксальная, когда легче глотать твердую пищу, чем жидкую.

Для постановки диагноза назначают рентгеновское исследование желудка с контрастным веществом (его нужно выпить во время процедуры). Такое исследование проводят полипозиционно – при вертикальном и горизонтальном положениях тела.

Какие же меры следует принимать, если поставлен диагноз *грыжа пищеводного отверстия диафрагмы*?

1. Не переедать, снизить вес тела.

2. Бросить курить.

3. Желательно на 15 см приподнять изголовье постели.

4. Ужинать не позже чем за 3 часа до сна. На ночь не употреблять горячую пищу и алкоголь.

5. Исключить из рациона кофе, шоколад, цитрусовые, томаты.
6. При ухудшении состояния перейти на дробное питание с исключением всех видов раздражителей – химических, физических, газообразующих.
7. Для уменьшения внутрибрюшного давления необходимо, во-первых, бороться с запорами, а во-вторых, не ложиться, а ходить после еды.
8. Исключить целый ряд лекарственных препаратов, например снижающих тонус круговой мышцы нижнепищеводного сфинктера (нитраты, нитриты; зуфиллин, холинолитики; седативные препараты; спазмолитики; бета-блокаторы). Нежелателен прием антагонистов кальция и антидепрессантов. (Если вам при грыже пищеводного отверстия назначены те или иные препараты от других заболеваний, внимательно читайте в аннотациях, к какой фармгруппе они относятся.)
9. Принимать антацидные (нейтрализующие кислотность) средства (типа альмагеля) через 1-3 часа после еды и на ночь, перед сном – масло облепихи или шиповника (по 1 ч. ложке).
10. Не поднимать более 5 кг. Запрещаются натуживание и работа в наклонном положении.
11. Не носить тесную одежду.

При неэффективности консервативных мероприятий и выраженной симптоматике решается вопрос об оперативном лечении.

– Дорогой, ты скоро станешь папой!

– А что, Бенедикт XVI приболел?

– Береги здоровье с детства, сынок. Его не купишь.

– А как же говорят, что им расплачиваются?

– Почему ты пошел в медицинский?

– Прекрасная профессия! Женщины на приеме беспрекословно раздеваются, а их мужа оплачивают счет.

– Больной, чем вы недовольны?

– Тем, что ваши лекарства, доктор, действуют медленнее, чем моя болезнь.

– Как у вас с урожаем в этом году?

– Отлично! Мешок картошки посадили – мешок собрали. Ни одной не пропало.

– В нашем институте кадры решают все!

– Откуда ты взял?

– Сам видел: им по плечу любые кроссворды, сканворды и даже задачки sudoku.

– Попробовала вчера ваш хваленый деликатес, – говорит одна акула другой. – Эти дайверы – такая гадость, сплошная резина.

– Ты что, не знаешь? Их же перед едой чистить надо!

Анастасия Сдвижкова

Депрессия излечима



Среди разных нервно-психических нарушений все более распространенным становится депрессия. О том, что собой представляет это заболевание и как с ним бороться, рассказывает главный психиатр Москвы, главврач психиатрической клинической больницы им. Н.А.Алексеева (бывшая Кащенко) Владимир Николаевич Козырев

– **Депрессия** – сложный, грозный и изнуряющий недуг. Он значительно ухудшает качество жизни. Причем вместе с больным страдают, как правило, и его близкие, поскольку общение с ним затрудняется. Кроме того, депрессия обостряет течение любых соматических заболеваний. По прогнозу специалистов, к 2020 году **49**

депрессия займет второе место в мире по распространенности после сердечно-сосудистых болезней. Хочется думать, что этот прогноз не сбудется, но тенденция такова. С каждым годом не только растет число проявлений депрессии, но и видов ее становится все больше. По разнообразию видов депрессию можно сравнить с формой листьев на дереве. Каждый листик по-своему уникален, и два одинаковых найти практически невозможно.

– *А как проявляется болезнь?*

– Главное проявление депрессии – угнетенное состояние духа, утрата способности радоваться чему-либо. Настроение может испортиться у каждого, но у здоровых людей это происходит время от времени, а человек, переживающий депрессию, пребывает в этом состоянии постоянно. У него замедляется мышление, снижается активность, притормаживаются все психологические акты. Человек может ежедневно ходить на работу, но даже самый погожий солнечный день будет ему не в радость.

Наши больные погружены в грусть. Агрессия для них не характерна, но истерические расстройства возможны, так как они часто занимаются самобичеванием, обвиняют себя в том, что они в тягость близким, что те из-за них страдают (что не лишено оснований). Но это обычно бывает при выраженных формах депрессии. А при средней и легкой формах этот недуг проявляется несколько

иначе. Человек не оставляет своих обычных занятий, но все делает через силу. Один из моих пациентов перестал писать книгу, над которой до того работал с увлечением. Отказался от общения с другом, с которым раньше очень любил беседовать по вечерам под рюмочку. Пропал аппетит, и как бы ни старалась жена угодить ему вкусной едой, ничто его не радовало. Жене пришлось оставить работу над диссертацией, чтобы создавать ему благоприятную обстановку в доме, но все ее заботы разбивались о его равнодушие. Впрочем, не только ей, но и всем окружающим с ним было нелегко. Не получая ответной реакции, общаться невозможно. Друзья стали избегать его.

– *А с чего, собственно, начинается депрессия? Какова ее причина?*

– Депрессия связана с расстройством эмоций. Причины могут быть разными, их множество. Начиная с соматических (от греческого слова «сома» – тело) – когда какое-то заболевание приводит к депрессии, и заканчивая психогенными – когда толчком к стойкому расстройству эмоций становится серьезная психологическая травма, например смерть близкого человека.

Существует и наследственная предрасположенность к депрессии. Но это не значит, что если у одного из родителей когда-то была депрессия, то она непременно возникнет у его детей. Человек наследует не сам недуг,

а структуру тела, характера и личности с предрасположенностью к депрессии.

– *А неприятности на работе могут стать причиной депрессии?*

– Могут. Если работа тяжелая и изнурительная, если она не приносит радости, если сопровождается отрицательными переживаниями, она вполне способна привести к депрессии. И такие случаи весьма распространены. Переутомление, кстати, тоже ведет к расстройству эмоций.

– *Но как можно догадаться, что это именно депрессия, а не просто подавленное настроение? Где та грань, которая отделяет горечь, вызванную потерей близкого человека, или разводом, или иными кризисными обстоятельствами, от болезни?*

– Горе вызывает эмоциональную подавленность, это вполне естественно. Но здоровый человек постепенно преодолевает такое состояние – как говорят, время лечит. Если же по истечении нескольких месяцев или года жизнь по-прежнему остается безрадостной, если весь мир предстает тусклым, неинтересным – это сигнал тревоги. Но ни сам погруженный в депрессию, ни его родные не смогут определить грань, отделяющую подавленное настроение от болезни, поскольку здесь все очень индивидуально. Одни и те же симптомы у одного человека могут быть проявлением его индивидуальной психики, а у другого – свидетельствовать о болезни.

Так же обстоит дело и с другими заболеваниями. К примеру, у одного человека кровяное давление 140 мм рт.ст. не вызывает особых неприятных ощущений и он продолжает ходить на работу, а у другого при таком давлении возникает гипертонический криз. Разобраться в этом может только врач.

Сегодня наметилась неприятная тенденция – соматизация психических расстройств, в том числе и депрессии. Иначе говоря, депрессия может маскироваться под физическое недомогание. Скажем, у одного начинается болеть сердце. Он обращается к кардиологу, принимает препараты, а неприятные ощущения не проходят. У другого возникает боль в животе, да такая сильная, что приходится вызывать скорую помощь. Но поскольку пораженный желудочно-кишечного тракта не обнаруживается, найти причину боли врачи не могут и поставить диагноз не удастся. Так может продолжаться долгое время, пока больной, обойдя врачей разных специальностей, не попадет к невропатологу. Тот, заподозрив депрессию, порекомендует обратиться к психиатру.

– *А что происходит дальше?*

– Подтвердив, что у пациента депрессия, которая маскируется, скажем, под колит или сердечное расстройство, он назначает специальные препараты – антидепрессанты. И через какое-то время боли в животе или в области сердца действительно проходят.

У современной медицины есть множество способов оказания помощи людям, страдающим депрессией. К счастью, она относится к той категории заболеваний, при лечении которых мы в большинстве случаев получаем хорошие результаты, ведь этот недуг не разрушает личность. А та тяжелая форма депрессии, которая описана в учебниках, сейчас встречается очень редко, поскольку появилось много новых препаратов, способных победить болезнь.

В свое время мне приходилось наблюдать запущенную депрессию. Это мучительное состояние: человек мечется, словно зверь в клетке, и смерть воспринимает как благо, потому что состояние его невыносимо. С одной стороны, он жаждет гибели, а с другой – волевые расстройства не дают ему совершить акт суицида: у него на это попросту нет сил. Когда мы начинаем лечить больного антидепрессантами, силы у него появляются, но апатия, общее чувство безнадежности какое-то время сохраняются. Вот это самый опасный момент в течении болезни, который обязательно должен контролировать врач.

– Но далеко не все могут преодолеть психологический барьер, чтобы обратиться к психиатру...

– К сожалению, это так. Очень немногие люди способны признать себе в том, что не могут выбраться из тяжелой травмирующей ситуации, и готовы обра-

титься к психиатру. А ведь чем раньше они придут к врачу, тем больше шансов на успешное выздоровление.

С другой стороны, далеко не каждый случай депрессии требует лечения у психиатра. Это показали результаты проводимого



Фото Сергея Яраева

Главный психиатр Москвы
Владимир Николаевич Козырев

нами исследования и опыт других стран. Во Франции, к примеру, депрессию лечат терапевты. В нашей стране тоже можно ввести это в практику. Психиатр должен подтверждать диагноз, а лечащий врач – непосредственно заниматься лечением. Мы уже провели несколько учебных семинаров с эндокринологами, терапевтами, дерматологами, на которых объясняли врачам,

как выявить депрессию и помочь пациенту с ней справиться. Когда мы добьемся того, что психиатрическое образование медиков разных специальностей поднимется на необходимый уровень, мы сможем улучшить качество лечения депрессии.

– Но ведь это дело будущего, а пока заболевший должен обращаться к вам, и вы его, быть может, даже положите в свою клинику...

– Которую некоторые продолжают называть «сумасшедшим домом»? Увы, этот предрассудок прошлых лет пока не изжит, хотя наша клиника не отличается по своим условиям от других учреждений здравоохранения. Я уже говорил о многообразии видов депрессии. И лечения они тоже требуют разного. Зачастую врачу приходится вести поиск препаратов: дополнять назначения, что-то в них менять или исключать. В условиях стационара этот процесс идет скорее, так как больной находится под наблюдением сутками. Мы видим, как он реагирует на разные ситуации, какой у него сон, каковы симптомы сопутствующих заболеваний. Так что родственникам больного, которому дают направление в стационар, не стоит бояться клиники. Наоборот, надо уговорить его лечиться здесь для достижения большего эффекта, в котором заинтересована вся семья. Кстати, лечение у нас бесплатное, но поскольку статус клиники городской, то принимаем мы

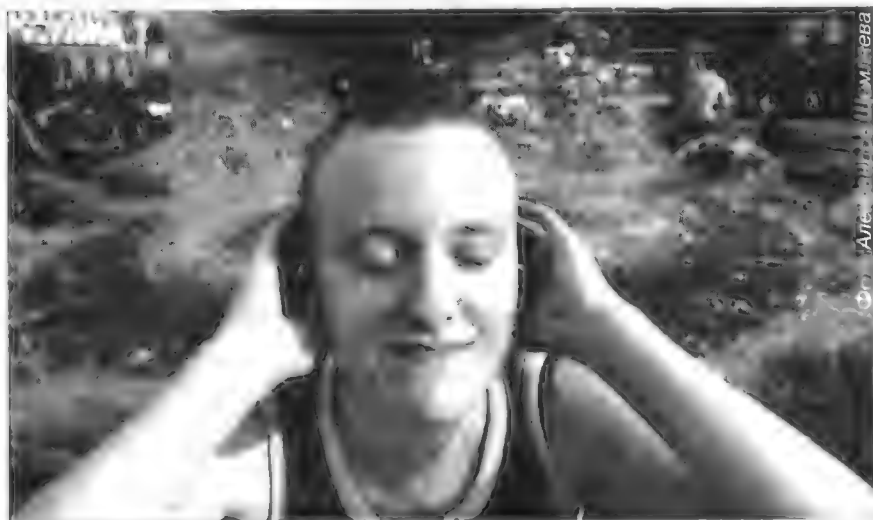
только москвичей. Каждый из них и без направления из районной поликлиники может обратиться в нашу консультативно-диагностическую поликлинику, где разберутся, действительно ли человек болен и нуждается ли он в нашем лечении.

– А как можно избежать эмоциональных срывов и расстройств в условиях современных стрессов и нервного перенапряжения?

– Какие здесь можно дать советы, кроме как укреплять в себе сопротивляемость к невзгодам? Был такой французский ученый Ален Бомбар. Не будучи моряком, он отправился в плавание по Атлантическому океану на надувной лодке. Питался чем бог послал, практически голодал, подвергался многим опасностям, но при этом не терял надежды на успех, и ему удалось преодолеть Атлантику. Он прибыл в пункт назначения совершенно истощенным, но свой эксперимент считал удавшимся: самые жестокие жизненные невзгоды и испытания можно преодолеть, не впадая в депрессию. А сколько примеров, когда люди, оказавшись перед лицом тяжелой болезни, побеждают ее? Достаточно посмотреть на спортсменов-инвалидов, добивающихся мировых рекордов. О подвигах таких людей и следует вспоминать, когда нападает хандра. Это поможет воспитать силу духа, волю и уверенность в себе, чего я всем и желаю. ■

Владимир Поспелов, врач

Сам себе психотерапевт



Проблемы на работе, расставание с близким человеком, обманутые ожидания – и вот уже мир кажется холодным и равнодушным, а люди – враждебными эгоистами. Вновь и вновь мы прокручиваем в памяти произошедшие события, невольно попадая в замкнутый круг отрицательных эмоций. Это и есть типично стрессовая ситуация. От нее не застрахован ни один человек. Однако в наших силах противостоять стрессу

Конец XX и начало нашего столетия психотерапевты называют временем хронического стресса. Мы привыкаем жить в стрессе и уже не хотим бороться с его губительными последствиями. Но это надо делать хотя бы потому, что душевное состояние человека напрямую связано с его

физическим здоровьем. Мы испытываем стресс на уровне эмоций, а в результате у нас повышаются давление и уровень холестерина, болит сердце и голова, выделяется избыточный желудочный сок.

Стресс ослабляет человека, снижает иммунитет, вызывает

эндокринные нарушения. В результате мы оказываемся беззащитными перед инфекционными и даже онкологическими заболеваниями.

Но ведь наше тело – это не только «инструмент» для осуществления наших желаний и устремлений. Оно долго служит нам верой и правдой, однако если не обращать должного внимания на его сигналы, недалеко и до беды. Деловитым людям, которые жаждут любой ценой добиться успеха в работе, некогда прислушиваться к предостерегающим «звоночкам» своего организма. На визит к врачу у занятых людей тоже нет времени.

Главное в нашей стремительной жизни – это стараться прислушиваться к своему организму и по мере возможности помогать самим себе всеми доступными средствами.

Аутотренинг

На первый взгляд кажется, что справиться со стрессовой ситуацией можно, выплеснув наружу негативные эмоции. Но при этом мы не задумываемся, что делаем больно близким людям или обижаем коллег по работе. Однако и накопление «негатива» в себе тоже не решает проблемы: рано или поздно он все равно прорвется и может привести к непредсказуемым последствиям. Поэтому так важно научиться постепенно снимать напряжение, не доводя его концентрацию до критической отметки.

Итак, если вы чувствуете, что в вас нарастает агрессия, раздражение или гнев, сразу выходите из помещения, лучше на улицу, где можно несколько минут побыть наедине с собой, и попробуйте применить старый метод китайских мудрецов. Просто ходите и отмеряйте шагами каждый вдох и выдох. При этом с каждым шагом проговаривайте про себя определенную мысль:

Вдох – «понимаю, что во мне сидит злость или обида».

Выдох – «осознаю, что обида – это не решение проблемы».

Вдох – «понимаю, что злиться нехорошо и вредно».

Выдох – «думаю, что очень скоро я успокоюсь».

Вдох – «у меня достаточно сил, чтобы позаботиться о себе».

Выдох – «беру ситуацию под контроль».

Как правило, через 10-15 минут такой саморегуляции человек полностью успокаивается и может принять правильное решение относительно того, как действовать дальше. Подобным образом можно помочь себе избавиться и от страха – неизбежной реакции на стресс.

Расслабление мышц

Жизнь в постоянном стрессе вызывает напряжение всех мышц тела. Мы знаем, что каждому органу соответствует определенная биологически активная точка на стопе. Надавливая на нее, можно эффективно расслабить мышцы.

Выберите свободную минутку в своем напряженном дневном графике и проведите небольшой *сеанс рефлексотерапии*. Сядьте поудобнее и наклонитесь к стопе. Начните массаж пальцев ноги. Охватывайте по отдельности каждый палец и массируйте его активными круговыми движениями. После этого проведите большим пальцем по подошве, внимательно следя, где будут ощущаться болевые точки. Проведите более глубокий массаж этих мест. Затем как следует разомните всю поверхность стопы, разотрите ее до состояния приятного тепла. Как правило, достаточно 5-7 минут такого массажа. За это время вы не только расслабитесь и успокоитесь, но и улучшите кровообращение во всем теле.

Также вам помогут успокоиться несколько простейших упражнений из «*шиацу*» – японского искусства акупрессуры (точечного массажа). Упражнения не только прекрасно снимают общее напряжение, но и вызывают прилив бодрости. Попробуйте найти и помассировать точки, которые находятся: а) посередине между бровями; б) на два пальца выше высшей точки бровей; в) посередине лба; г) у основания ушей, там, где начинается мочка; д) посередине ушей, где расположен выступающий «козелок». Массаж нужно делать медленно, надавливая достаточно глубоко, уделяя не менее одной минуты каждой точке.

Другой вид массажа – *массаж солнечного сплетения*. Он хорошо помогает при сильном краткосрочном стрессе, например перед экзаменом или перед предстоящим неприятным разговором. Такой массаж благотворно воздействует на сердечную, дыхательную и кровеносную системы. Если у вас сильно бьется сердце от волнения или страха – не теряйтесь. Сначала 10 раз правой рукой помассируйте круговыми движениями против часовой стрелки область между грудиной и животом. Через минуту левую руку положите под правую и спокойно подышите. Повторите несколько раз.

Ванны и ароматерапия

В борьбе со стрессом помогают обыкновенная вода и запахи.

Ванна с морской солью снимает вызванные хроническим стрессом головные боли и бессонницу. Килограмм соли растворите в горячей воде, затем разбавьте ее холодной, чтобы температура не превышала 38-39 градусов. Погрузитесь в воду на 20 минут, стараясь не думать о проблемах. После ванны примите теплый душ. Выбирайте соль с высоким содержанием брома, который благотворно влияет на нервную систему.

При стрессах, сильных нервных встрясках помогают успокаивающие *ванны с лечебными травами*. Сначала приготовьте настой. Для этого возьмите по

50 г цветков календулы, мяты и душицы и залейте смесь 3 л кипятка. Когда смесь немного настоится, процедите и вылейте в теплую воду. Лежите в ванне спокойно и неподвижно, лучше при этом слушать расслабляющую музыку. Фитотерапевты убеждены, что 5-7 таких ванн прекрасно снимают нервное напряжение и повышают тонус организма. Подобный эффект окажет ванна, в которую добавить 3-5 мл пихтового масла.

Если вам предстоит напряженный день или вы проснулись в подавленном настроении, сделайте несколько *упражнений под душем*. Сначала направьте струю воды на макушку на 30 секунд. Затем вдохните, сделайте глубокое приседание и выдохните. Направьте струю воды на одно, потом на другое плечо, затем на бедро, слегка согнув колени. Наконец, выгните по-кошачьи спину, наклонитесь вперед, чтобы струя воды попала на разные отделы позвоночника.

После этой процедуры сделайте *массаж с эфирными маслами*. Это очень эффективное средство борьбы со стрессом. Подогрейте бутылочку с кунжутным, миндальным или оливковым маслом в горячей воде. Добавьте несколько капель эфирного масла (лавандового, сандалового, ромашкового) и втирайте небольшое количество этой смеси в кожу, начиная от ступней и далее вверх по всему телу. Вы получите не только удовольст-

вие, но и необходимый заряд бодрости и энергии. Массаж в сочетании с благоприятным действием эфирных масел – особенно хорошее средство для людей, которые просыпаются утром с ощущением беспокойства и страха, вызванным перспективой снова окунуться в стремительный вихрь ежедневных проблем.

А вечером сделайте *ингаляцию из ароматических масел*, которые успокаивают нервы. Лучше всего использовать масла из можжевельника, лаванды, жасмина, апельсина, бергамота, розмарина, герани, шалфея.

В сосуд с горячей водой налейте 5-10 капель любого эфирного масла. Вдыхайте пар, держа лицо на расстоянии 30 см от поверхности воды. Чтобы отдохнуть и расслабиться, достаточно десяти минут.

Особенно хорошо снимает напряжение и стресс эфирное масло шалфея. Это лучшее средство для тех, кого стресс не оставляет в покое и во сне или не дает заснуть. Чтобы испытать на себе его благотворное действие, надо пропитать маслом кусочек ваты и положить около кровати, ближе к голове. Вдыхая приятный и лечебный аромат, вы быстрее успокоитесь и заснете.

Не забывайте, что ключ к сохранению нормального самочувствия современного человека – это внимательное отношение к своему телу и психическому состоянию. ■

Людмила Горайнова, кандидат медицинских наук

Карло Урбани – врач без границ



О деятельности нашего современника, итальянского ученого и врача Карло Урбани знают далеко не все. А ведь именно ему и его сотрудникам человечество обязано тем, что медикам удалось остановить распространение «чумы XXI века». На время или навсегда – еще неизвестно. Хочется верить, что усилия Карло Урбани, стоявшие ему жизни, не были напрасными

Речь идет о болезни, еще не получившей общепринятого научного названия, но успевшей унести множество жизней. Возникновение и течение ее эпидемий были столь неожиданными, стремительными и драматическими, что напрашивается сравнение с массовыми эпидемиями Средневековья. Сначала ее называли китайской пневмонией, затем атипичной пневмонией или тяжелым острым респираторным синдромом (ТОРС). До настоящего времени неясно, справилось ли человечество с этой напастью окончательно или она, притаившись, ждет своего часа.

Странный грипп

28 февраля 2003 года Всемирная организация здравоохранения получила запрос из французского частного госпиталя Ханоя, куда поступил больной с необычным заболеванием инфекционного характера. Врачи госпиталя предполагали, что больной переносит грипп, классифицированный предположительно как птичий (Avian influenza). На запрос отозвался итальянский вирусолог Карло Урбани из международной гуманитарной организации «Врачи без границ», известный своими исследованиями генома вируса СПИДа, возбудителей малярии, туберкулеза и других инфекций.

Приехав в Ханой, он и его коллеги быстро поняли, что имеют дело с неизвестным заболеванием и необычным возбудителем. По-

скольку симптомы болезни были похожи на тяжелую пневмонию, эксперты стали называть эту инфекцию атипичной пневмонией. Второе название, которое она получила (опять же исходя из клинической картины), – severe acute respiratory syndrome (SARS). В переводе на русский язык – тяжелый острый респираторный синдром (ТОРС).

Доктор Урбани сумел убедить правительство Вьетнама в необходимости немедленных жестких карантинных мер, хотя это создавало серьезные экономические трудности для страны. Он сыграл большую роль и в предотвращении паники среди медицинских работников. В госпитале были произведены многочисленные заборы проб для анализа в микробиологических и вирусологических лабораториях.

Деятельность доктора Урбани и его сотрудников дала желаемый результат: Вьетнам стал первой страной, в которой эпидемия была ликвидирована и ВОЗ приостановила карантин. Но к тому времени эпидемия уже успела проникнуть в Китай, Гонконг, Сингапур и другие районы юго-восточной Азии. Под угрозой оказались и иные регионы мира. Карло Урбани с коллегами, подвергая себя большому риску, продолжали борьбу с опасной инфекцией.

11 марта 2003 года во время перелета из Ханоя в Бангкок доктор Урбани почувствовал себя

плохо. Симптомы болезни были очень похожи на те, с которыми ему только что пришлось столкнуться. В аэропорту Бангкока доктор попросил встречающих не приближаться к нему и немедленно вызвать скорую помощь. Карло Урбани отвезли в инфекционную больницу, где в течение двух недель он отчаянно сопротивлялся болезни, но победить ее не смог. 29 марта он умер от атипичной пневмонии. Кроме него в организации «Врачи без границ» от этой же болезни погибло пятеро врачей.

Парадоксы инфекции

Проведенные эпидемиологами исследования позволили установить источник инфекции. Началась она на юге Китая, в провинции Гуандань, где население (более 75 млн человек) традиционно специализировалось на разведении диких животных – енотовидных собак, хорьковых китайских барсуков. Исследования показали, что эти животные и являются природным резервуаром вируса ТОРС, от которого погибли до 8% заболевших на юге Китая. Особенно пострадали пожилые люди: в этой категории населения смертность достигала 40%.

По мере изучения характера эпидемии и особенностей течения болезни было установлено, что атипичная пневмония – инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Оно отличается высокой

контагиозностью: более 25% медиков Китая, контактировавших с больными ТОРС, заразились атипичной пневмонией.

Оказалось, что более всего к ней предрасположены представители желтой расы. Европейцы менее чувствительны к атипичной пневмонии: даже при тесном контакте с больными они заболевали не всегда. Известны случаи, когда в смешанных браках представителю европейской расы заболевание не передавалось.

Выявилось также, что дети, даже самые маленькие, гораздо легче переносят эту инфекцию, чем взрослые. А наиболее уязвимы пожилые люди.

Новый тип коронавируса

Дальнейшее изучение атипичной пневмонии, проведенное под патронажем Всемирной организации здравоохранения, позволило установить следующее.

ТОРС – острое тяжелое респираторное заболевание, вызываемое вирусом, обозначенным SARS-CoV. Он относится к группе коронавирусов, к которой, в частности, принадлежит и возбудитель ВИЧ. Воздействует SARS-CoV прежде всего на бронхи и легкие, где и развивается основной процесс болезни. Но специфических изменений тканей респираторных органов, характерных именно для него, этот вирус не оставляет.

При атипичной пневмонии 60 инкубационный период (этап

скрытого течения заболевания после заражения) заканчивается на 3-5-й день, после чего стремительно повышается температура тела, появляются боли в суставах и мышцах, недомогание, слабость.

Боли в горле и диарея (понос) не типичны для ТОРС. Самый характерный симптом уже с первых дней болезни – сухой непродуктивный кашель (до степени удушья) и одышка, усиливающаяся ночью. Нарастающая одышка становится грозным осложнением болезни. Так проявляется дыхательная недостаточность, которая не снимается ингаляциями кислорода. За 1-2 дня развивается пневмония, чаще всего рентгенологически обнаруживаемая в средних и нижних долях обоих легких.

Последующее течение болезни (если не наступил трагический финал) проходит по одному из трех вариантов. Наиболее частый – благоприятный, с полным обратным развитием воспалительных изменений. Второй вариант – с рецидивом в ближайшие 2-3 месяца. И, наконец, самый худший – с прогрессирующим фиброзом (разрастанием рубцовой ткани) легких.

Лекарство найдено

Несмотря на недостаточную изученность этой инфекции и отсутствие специфических средств ее лечения, к концу 2003 года с эпидемией удалось справиться. Ни в Европе, ни в США она не

имела распространения, ни одного летального случая здесь не было зарегистрировано.

В процессе борьбы с эпидемией были открыты основные закономерности этой болезни, обнаружен, идентифицирован и описан ее возбудитель, найдены пути предупреждения инфекции, разработан комплекс эффективных эпидемиологических, лечебных и профилактических программ. Было установлено, что вследствие высокой контагиозности вируса карантинные мероприятия по профилактике заражения им должны быть самыми строгими, как при опасности распространения особо опасных инфекций – чумы, холеры, оспы.

В поисках средства лечения атипичной пневмонии ученые всего мира протестировали более 300 тысяч соединений, и такой препарат был найден. Им оказалась давно известная медицине глицирризиновая кислота, обладающая высокой противокоронавирусной активностью. Как выяснилось, она подавляет размножение SARS-CoV. Кроме того, при участии ВОЗ к настоящему времени создана специфическая вакцина против вируса.

Человек и природа

Однако о полной победе над новой инфекцией говорить рано. Дикая природа – это особый и далеко не полностью изученный человеком мир, требующий

осторожного освоения. Все опасные инфекции последних лет – СПИД, ТОРС, птичий грипп, по-видимому, связаны с неизвестными нам закономерностями взаимодействия различных микробов, циркулирующих в дикой природе, с человеком. Эпидемия атипичной пневмонии показала, сколь беспомощен может быть цивилизованный мир перед этими неведомыми силами. И кто знает, какие неожиданности ждут человечество завтра? Единственное, что может защитить от атаки смертоносных вирусов – разумное отношение к дикой природе, не завоевание ее, не борьба с ней, а содружество и бережное внимание к разным ее проявлениям.

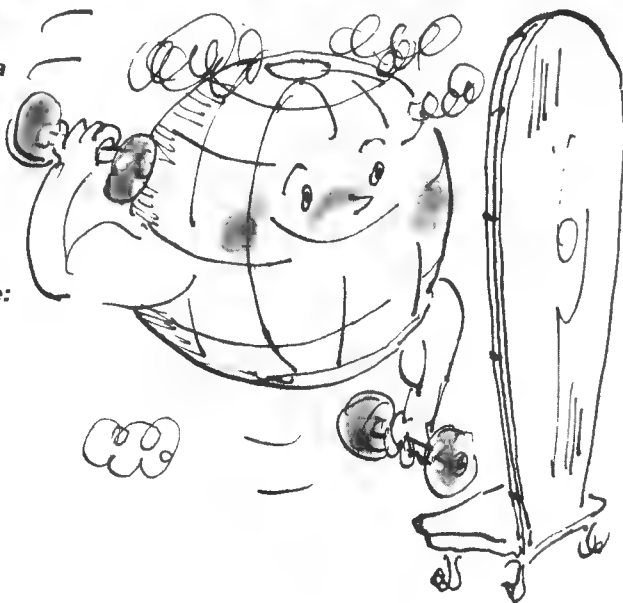
Эпидемию ТОРС удалось локализовать благодаря высочайшей медицинской эрудиции, профессионализму и самоотверженности Карло Урбани и его коллег.

Ну а что касается личной защиты каждого из нас от этой и других опасных инфекций, то здесь как никогда актуальны средства первичной профилактики – соблюдение правил санитарии и гигиены, закаливание, полноценное питание, адекватные физические и эмоциональные нагрузки. Словом, все то, что способствует повышению уровня иммунитета и служит универсальным защитным комплексом при угрозе любых заболеваний. ■

Эдуард Яшин, кандидат физико-математических наук

Эксперимент продолжается

Эдуарда Михайловича Яшина можно считать последователем академика Николая Михайловича Амосова. Оба решили поставить эксперимент на себе: Амосов называл свои опыты преодолением старости, Яшин – достижением сверхдолгой жизни. Но главное, оба экспериментатора пришли к выводу, что для получения результата с возрастом надо не снижать, а повышать физические нагрузки. В 90-х годах основатель нашего журнала Стив Шенкман подробно писал об опыте Эдуарда Яшина. Что изменилось с тех пор?



Для меня вся эта история началась в раннем подростковом возрасте в пацаньем сообществе, душой которого был Миша Меллер, фанатик спорта в лучшем значении этого понятия. Впоследствии он стал известным спортивным журналистом. Спорт фактически стал моей жизнью. В конце концов он подвиг меня на научный и экспериментальный поиск возможности достижения сверхдолгой активной полноценной жизни человека.

А «крестным отцом» моего эксперимента стал другой известный спортивный журналист Стив Шенкман. Тридцать лет назад, перед публикацией в журнале «Физкультура и спорт»

статьи «Спорт – ключ к индивидуальному бессмертию», он изрядно помучил меня, заставив добывать научное подтверждение безвредности моих идей и действий. А позже в журнале «Будь здоров!» появилась его большая аналитическая статья под названием «Пусть всегда буду я». Приведу несколько цитат из нее.

«Свою систему упражнений Яшин вычислил и сконструировал как производное из теории, которая обосновывает возможность максимальной надежной и беспрестанной длительной молодости организма, – писал Стив Шенкман. – В основе этой теории – идеи венгерского ученого Э.Бауэра о том, что биологическая система в определенных условиях может жить бесконечно долго. Главное условие сводится к интенсивности обменных процессов. Это действительно чрезвычайно важно для всего живого. Чем выше уровень обмена, тем выше жизненный потенциал организма...

По Бауэру, внешняя энергия (получаемая из продуктов питания. – Прим. ред.) не может служить непосредственным топливом для совершаемой организмом работы. Эта энергия должна сначала встроиться в структуру организма. Организм работает только за счет встроившейся энергии, которая выделяется при разрушении части живой массы организма. Следовательно, любая работа требует разрушения части структуры. Чем ин-

тенсивнее процесс разрушения, гибели, тем активнее идет процесс восстановления, а значит, и омоложения всего организма...

Бауэр пришел к заключению, что омоложение происходит тогда, когда количество структурной энергии, выделяемой при разрушении, превышает величину энергии, получаемой при питании. Следовательно, омолаживающий эффект будет иметь место лишь при сильных раздражениях организма, при взаимодействиях с внешней средой, нарушающих физиологическую приспособляемость организма к внешним воздействиям. Так что адаптивность организма – свойство неоднозначное. С одной стороны, при адаптации происходит укрепление защитных сил организма. А с другой – нарушение адаптации, проходящее без патологического стресса, ведет к омоложению организма.

Яшин не дает своему организму адаптироваться, приспособиться к какой-то одной физической нагрузке. Он быстро прерывает ее нагрузкой иной направленности. Помимо многовидовой тренировки мышц и суставов, а также сердечно-сосудистой системы, Яшин постоянно тренирует свои системы терморегуляции, пищеварения, выделения, иммунную систему.

Ясно, что подобные тренировки должны соответствовать возможностям организма. Человеку неподготовленному они принесут лишь срыв, травму, заболева-

ние, а при достаточно высоком структурно-функциональном состоянии организма еще больше повысят его устойчивость...

Тренировки вывели организм Яшина на уровень, при котором нет опасности стать жертвой болезней. Организм неуязвим. По своим параметрам и степени надежности он превосходит себя же двадцатипятилетнего (к примеру, пульс в покое – 36 ударов в минуту, вес 63 кг при росте 178 см и т.п.). Яшин не знает, что такое простуда, головная боль, усталость. На него никак не влияет погода... Короче говоря, любые экстремальные условия совершенно не отражаются на его самочувствии и работоспособности. Резерв прочности организма столь велик, что все эти воздействия лишь тренируют его устойчивость...

По Яшину, главным условием сверхдолгожительства является общественная потребность в сверхдолгой жизни. А что же определяет эту потребность? Яшин полагает – дух. Великие цели порождают великую одухотворенность. Сверхзадача мобилизует физические силы и психику человека, позволяет ему совершать поступки, на которые он не способен при обычных обстоятельствах...

Впрочем, плодотворна не всякая общественная идея, а лишь та, что ориентирована на добро, на благо человека».

Таким в описании С.Шенкмана **64** был мой подход к достижению

сверхдолгой жизни в 1994 году. Естественно, что со временем он подвергался уточнению, некоторой корректировке, хотя теоретическая база оставалась той же. В 2000 году для меня стало очевидным, что принципиальный стратегический подход к продлению жизни должен основываться на постоянном повышении функциональных резервов организма. На практике это означало многолетнее постоянное, как в спорте, увеличение тренировочной нагрузки. Я предположил, что увеличивать нагрузку достаточно лишь в одном из всех физических упражнений, которые я выполняю. А именно в том, где задействованы крупные группы мышц, – в приседаниях. И на пороге своего 70-летия, реализуя эту идею, я включил в свой тренинг приседания, число которых постепенно и последовательно увеличивал.

Начал с 40 приседаний. Этого было тогда достаточно, чтобы вызывать напряжение. За прошедшие с тех пор 7,5 лет я все больше и больше напрягаю организм, а он, стремясь выполнять эту работу как можно легче, обучает мой мозг тому, как достичь этой легкости. Обучает иногда не просто жестко, но даже жестоко. Однако в результате хорошо усвоенных уроков организму и мозгу (через ощущения и эмоции) работать стало почти комфортно.

Теперь, в свои 77,5 лет, я выполняю непрерывно 6000 приседаний. Возраст, конечно, не бог весть какой, но результат, мне

кажется, заслуживает внимания.

Приседая, я не отрываю пятки от пола, бедра стараюсь держать параллельно полу (бедра с голенью составляют угол не более 90 градусов). В механике работы мышц при выполнении приседаний есть такой нюанс: относительная комфортность зависит от постоянного и четкого сохранения правильного положения тела: надо прогнуться вперед в пояснице и несколько напрячь грудные мышцы, как бы приподнимая грудь. Наиболее легко приседания выполняются, когда вертикаль от центра тяжести тела проходит через середину пяток.

Организм человека формируется и устойчиво и надежно существует благодаря интенсивному обмену веществ. Но генетически такая интенсивность обмена веществ задается лишь в начальный период развития организма. Затем, после выхода из подросткового возраста, интенсивность начинает снижаться, что, надо полагать, приводит к снижению жизнеспособности организма. Это, в частности, показывают геронтологические расчеты. Если состояние организма человека останется неизменным во все годы его жизни и таким, каким оно было в его детско-подростковом возрасте (от 5 до 15 лет), то в среднем он будет жить фантастически долго – около 2500 лет (а максимально – 20000 лет).

Пока это недостижимо. Но я считаю, что если позаимствовать физическую активность у

здорового благополучного подростка, то на существенное продление жизни (пусть не на такой фантастический срок) можно будет рассчитывать. Пока альтернативы этому нет. Малоподвижной биологической системе гены не могут обеспечить долгого существования. Беру на себя смелость утверждать, что никакие ухищрения и достижения в продлении активной жизни человека не будут действенны без постоянной достаточно напряженной физической работы.

Многие миллионы лет природа формировала биологические структуры, обеспечивая их устойчивость в отношениях с окружающим миром. Формула, по которой развивается и существует живая природа, можно выразить тремя словами: «Работа строит орган». При этом, по моим представлениям, именно мышечные структуры включают, запускают эту работу. Они действуют как привод в механике организма.

Мышечная деятельность – это движение, одно из двух начал мира. Второе начало – материя. Но такой фактор, как движение тела, подвластен человеку. И по моей гипотезе, используя этот фактор, можно «построить» организм так, чтобы он был способен к максимальной выживаемости. Вот этим я и занимаюсь.

Но не надо думать, что я только и делаю, что тренируюсь с утра до вечера. Отнюдь. Мой специальный тренинг построен по четырехдневному циклу и отни-

мает от жизненных забот только от 3 до 5,5 часов в неделю. Максимально это всего лишь около 7% дневного времени. В первый, второй и третий дни цикла тратится около получаса в день. В четвертый день (на него приходится максимальная нагрузка в приседаниях) – от 0,5 часа до чуть более 2 часов. Дело в том, что максимальная нагрузка в приседаниях также циклично возрастает. В конце первого четырехдневного цикла я выполняю 2000 приседаний, второго – 3000, третьего – 4000, четвертого – 5000. Пятый цикл завершается абсолютным максимумом, который постоянно чуточку (меньше чем на 1%) наращивается. На момент работы над этой статьей он составляет 6150 приседаний.

Специальный тренинг максимально разнообразен по упражнениям, но основу его, раздвигающую границы функциональных резервов организма, составляют именно приседания. Важная, принципиальная особенность специального тренинга состоит еще и в том, что он выполняется утром, сразу после пробуждения. После сна организм – как дитя, а дети воспринимают все лучше, глубже и легче, чем взрослые.

От редакции. Возможно, прочитав эту статью, многие захотят последовать примеру Эдуарда Яшина, чтобы расширить резервные возможности своего организма. Однако без предварительного обследования и подробной консультации с врачом такие интенсивные тренировки могут позволить себе лишь абсолютно здоровые люди не старше 35 лет. И в любом случае наращивать нагрузки надо последовательно и постепенно.

К специальным упражнениям могут добавляться еще какие-то спортивные занятия в течение дня – подвижные игры, бег, велосипед, плавание, ходьба, лыжи. Но эти нагрузки не планируются и выполняются спонтанно.

Познакомившись в поисках индивидуального бессмертия с опытом даосизма, я утвердился в своем подходе к долголетию и позаимствовал кое-что у этого мудрого учения. Прежде всего – духовную сущность: мировоззрение, этику, веру. К физическим занятиям добавил медитацию.

С возрастом все сложнее заставлять себя интенсивно тренироваться. Все чаще кажется, что нет сил что-либо делать, даже из простого, легкого. Здесь то и надо опираться на знания и веру в себя, в неограниченные возможности биологических систем.

При всем том, что физические нагрузки у меня немалые, я следую принципу необременительности, почерпнутому тоже из даосизма. Слишком много сваливается забот на человека в жизни. И хотя 24 часа в сутки – это немало, тренинг для здоровья не должен доминировать над всем остальным. ■

ФОТО КОНКУРС БУДЬ ЗДОРОВ!



Походные радости

Автор – Екатерина Захарова, 10 лет, Москва

Татьяна Шишова,
кандидат педагогических наук, психолог



Фото Анатолия Бачилина

Сегодня спорт стал бизнесом, и это сказывается не только на опытных спортсменах, но и на начинающих. Многие дети не выдерживают нагрузок и вынуждены бросать занятия. В обследовании российских спортсменов-юниоров участвовал отдел Центра психического здоровья, возглавляемый известным детским психиатром, доктором медицинских наук Галиной Вячеславовной Козловской

Монотония

– Дети, которых родители отдали в спортивные школы или секции, постоянно испытывают психические нагрузки, – рассказывает Галина Козловская. – Их тренировки мало чем отличаются от тренировок взрослых спортсменов. Ребенок занимается одним и тем же монотонным, однообразным делом. Например, оттачивает удар по футбольному мячу или плавает от одной стенки бассейна к другой, накручивая километры. И так изо дня в день на протяжении многих лет. Специалисты в области спортивной медицины уже не раз обращали внимание на то, что такая хронически однообразная деятельность создает некий психический феномен, который получил название «монотония». Как и всякий другой фактор психической депривации (угнетения психики), она ведет к самым разным нарушениям физического и психического здоровья.

У детей наблюдаются постоянные перепады настроения, склонность к депрессии или, наоборот, к немотивированной радости, излишняя индивидуализация и погруженность в себя, а также отсутствие стойких привязанностей и серьезных увлечений. Ребенок начинает проявлять агрессивность по отношению к окружающим, у него могут развиться истеричность, излишняя демонстративность, а главное – болезненная жажда лидерства. Его угнетает чувство собственной

неполноценности, если вдруг кто-то оказывается успешнее.

Тут и взрослый может не выдержать, а ребенок и подавно. Но тренер упорно нацеливает его именно на такой образ жизни. Неудивительно, что у многих юных спортсменов, как выявило недавно проведенное обследование, наблюдается задержка интеллектуального развития. Оценки им ставят обычно хорошие, но учатся юные спортсмены, как правило, формально.

Хочу быть лидером

Дети начинают тренироваться очень рано, лет с 5-6, а уже к 12-15 годам налицо плачевные результаты. Здоровых людей среди юных спортсменов немного, ведь постоянное напряжение сердечно-сосудистой системы ведет к самым разным заболеваниям.

– Существуют такие специфические вещества, нейропептиды, – говорит доктор Козловская, – которые обуславливают стабилизацию психических процессов и выполняют антистрессовые функции. В организме юных спортсменов, которые долго пребывают в ситуации «марафона», истощаются антистрессорные механизмы, и выработка нейропептидов падает. Получается, что внешне дети выглядят здоровыми, а на самом деле они находятся на грани срыва. Непрерывный стресс влияет на состояние их нервной, 69

вегетативной, сердечно-сосудистой систем.

Но, может быть, все эти издержки окупятся спортивными успехами и большими деньгами, которые теперь можно получить за спортивные победы? Увы, как показывают недавние исследования, под влиянием монотонных и тяжелых физических нагрузок у множества детей настолько не в порядке нервная система, что к концу юниорского периода многие из них бросают спорт, не выдерживая режима. То есть «сходят с дистанции», фактически лишившись детства, подорвав здоровье и при этом испытав горькое разочарование, не добившись желаемых результатов.

Вот всего один пример. Девочку Настю родители отдали заниматься плаванием в пятилетнем возрасте. Поскольку она проявляла способности к этому очень полезному по своей сути занятию, из нее стали «лепить» спортсменку. Все детство и отрочество Насти прошли под знаком тренировок. Каждый день она плавала по шесть часов: три часа до школы и три – после. Занималась призовые места, добивалась успехов. Но когда решался вопрос о включении ее в олимпийский резерв, другая девочка опередила Настю буквально на десятую долю секунды. Они приплыли к финишу одновременно, но соперница успела чуть быстрее высунуть из воды руку и схватиться за

ленточку. Поэтому в сборную взяли ее, а не Настю. Такого удара Настя перенести не могла и бросила спорт. Но вскоре оказалось, что ее организм, привыкший к большим нагрузкам, перестал нормально функционировать. Настя начала толстеть, у нее появилась одышка. И хотя в спорт она не вернулась, весь распорядок ее жизни до сих пор привязан к бассейну, ведь она вынуждена ежедневно тренироваться, чтобы поддерживать свое здоровье на приемлемом уровне. Плавает Настя, правда, теперь не по шесть часов, а по три, но ей от этого не легче. Девушка фактически стала заложницей бассейна.

Сизифов труд

И взрослым и детям очень важно, чтобы их деятельность была осмысленной и приносила результат. Если ощутимого результата не видно, дети быстро теряют интерес. Этот психологический фактор надо учитывать.

Галина Вячеславовна считает, что даже такие эстетичные виды спорта, как фигурное катание, гимнастика, спортивные танцы, коренным образом отличаются от занятий искусством, например классическим балетом или музыкой. Казалось бы, любое из них предполагает упорный, часто монотонный труд. Но, занимаясь музыкой или балетом, ребенок непосредственно соприкасается с миром прекрасного, с шедеврами художественного творчест-

ва. И его рутинный труд приобретает другой смысл: он учится наслаждаться плодами чужого творчества, а со временем, по мере овладения мастерством, и сам становится творцом. В основе же спорта совсем другая идея – стремление к рекордам и жесткое соперничество.

Нынешние спортивные достижения лежат фактически за пределами возможностей человеческого организма, который не был запрограммирован на подобные высокие результаты. Да они на самом деле и не нужны растущему ребенку – ни для выживания, ни для поисков смысла жизни. Иногда современный спорт вообще носит характер шоу, этаких трюков, рассчитанных на то, чтобы вызвать восторг публики. Но за внешним блеском стоит монотонный каторжный труд, разрушающий физическое и психическое здоровье огромного количества детей и подростков.

Спорт или физическая культура?

То, о чем говорила Г.В.Козловская, касается в основном спортивных школ. Но и в секциях, где, казалось бы, не должно быть сверхнагрузок, часто наблюдаются те же тенденции. Одна моя подруга отдала сына-школьника в секцию тенниса, надеясь, что его просто научат играть. Но у тренера были другие задачи. Вскоре выяснилось, что занятия требуют больших затрат, и не

только денежных, но и времени. Мальчик не успевал ни погулять, ни приготовить уроки. Он все чаще стал болеть, хуже учиться, у него появилась раздражительность и плаксивость. Причем сократить число занятий в секции было невозможно, иначе его просто отчислили бы.

Дело в том, что многие тренеры, где бы они ни работали, нацелены именно на выращивание звезд. Они делают ставку на перспективных, с их точки зрения, ребят, а детям без особых спортивных способностей уделяют мало внимания.

Что касается оптимального возраста для начала занятий спортом, то тут мнения специалистов расходятся. Тренер скажет, что начинать надо как можно раньше, поскольку спорт очень помолодел. А врачи, которым зачастую приходится расхлебывать последствия выращивания таких скороспелок, думают иначе. Г.В.Козловская, например, считает, что лучше всего начинать занятия спортом лет в 8-9. Почему? Хотя бы потому, что малышам нужно гораздо более мягкое и бережное обращение, на их еще не окрепшую психику угнетающе действуют строгие требования спортивных тренеров.

Даже если в секции не ставится задача подготовки звезд, все равно там очень сужаются общие интересы ребенка: он меньше читает, у него нет времени на игры и общение со сверстниками. В результате эмоцио-

нальное развитие, столь важное в дошкольном возрасте, затормаживается.

Родители зачастую отдают детей в секции в надежде приучить их к дисциплине, к преодолению трудностей, закалить физически и психически. Но тут надо все-таки учитывать психические особенности своего ребенка. Дети, имеющие проблемы в общении (а их число за последние годы заметно увеличилось), там не приживаются.

– И это закономерно, – считает Козловская. – Не все дети готовы к соперничеству, да и не все могут выдерживать большие физические нагрузки. Чтобы ребенок с удовольствием занимался в спортивной секции, он должен быть выносливым и абсолютно здоровым. А если ребенок быстро утомляется и часто болеет, спорт (в том виде, в котором он сейчас существует) станет для него дополнительным стрессорным фактором. С такими детьми лучше больше гулять, привлекать их к активному отдыху на свежем воздухе, летом давать возможность побегать, попрыгать, зимой – покататься на коньках и на лыжах. Дошкольникам наиболее полезны плавные гимнастические упражнения типа «ушу» или ритмика, которые дают ребенку возможность расслабиться, хорошо снимают невротические реакции, помогают при лечении психосоматических заболеваний. Лучше всего, если такие упражнения делаются под

музыку, это гармонизирует психику, развивает в детях чувство прекрасного.

Сверхэмоциональный ребенок, – считает Галина Вячеславовна, – скорее всего, захочет добиться результатов. Тренер может на этом сыграть, и мальчик или девочка включатся в бесконечную спортивную гонку. При этом невротик вряд ли выдержит длительное напряжение, да для него это и опасно. Неуверенные в себе дети также не впишутся в тяжелый спортивный режим. К тому же боязливый ребенок будет чувствовать себя неуютно в жесткой атмосфере тренировок. Дети конкурентоспособные, но боящиеся трудностей, опять же, скорее всего, не выдержат нагрузок. А вот на спокойных, с устойчивой психикой, даже слегка заторможенных детей занятия в спортивной секции обычно действуют хорошо. Эмоциональность у них снижена, они от природы склонны к монотонной деятельности. Она им даже полезна, как и физическая нагрузка. Но в любом случае, все должно быть в меру, родители обязаны следить за сыном или дочерью и ни в коем случае не допускать тяжелого и длительного физического и психического перенапряжения.

Если же рассуждать о том, какие виды спорта полезней для детской психики, в команде или индивидуальные, то мальчикам Галина Вячеславовна рекомендует именно командные. В них нет травмирующего акцента на

конкуренцию, а борьба за победу команды воспитывает волю, смелость, отвагу. В США даже вводят специальную систему противодействия излишней индивидуализации спортсменов. Суть ее в воспитании взаимовыручки: в рамках этой методики спортсмен получает приз не потому, что он достиг финиша первым, а потому, что помог товарищу в трудной ситуации.

Сейчас многие подростки увлекаются бодибилдингом. Но для детского здоровья это вовсе не безобидно, особенно если он сопровождается приемом анаболиков для накачки мышц. Кроме того, здесь, вкупе с большими нагрузками, опять-таки имеет место монотонная деятель-

ность, которая ведет к декомпенсации сердечно-сосудистой системы и к прочим неприятностям со здоровьем. Во многих тренажерных залах вообще нет никакой регламентации: сколько хочешь – столько и качайся. Но человек (особенно подросток) далеко не всегда способен критически оценить свое состояние. Кто будет отвечать за вред, который он нанесет своему здоровью такими бесконтрольными перегрузками?!

Только родители могут и должны прививать своему ребенку здоровое отношение к физической культуре и спорту, чтобы не навредить, а помочь ему в самом главном – гармоничном укреплении здоровья. ■



Фото Игоря Уткина

Без подробностей

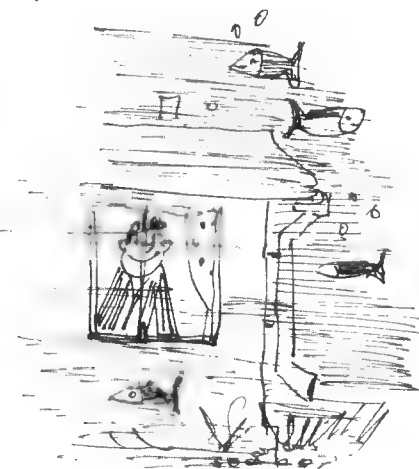
Ночь на дне озера

С еловеческой изобретательности нет предела. Шведский актер Микале Генберг открыл частный отель... под водой.

Теперь любой желающий может провести день или ночь на дне озера Эльмарен, недалеко от Стокгольма. По словам хозяина, его однокомнатный отель никогда не пустует.

У каждого постояльца свои причины «лечь на дно». Кто-то хочет пощекотать нервы, ночуя под толщей воды, а кто-то желает таким образом понаблюдать за жизнью обитателей водоема.

Далее в планах эксцентричного владельца подводного отеля строительство гостиницы на дереве.



Эпидемия невроза в офисах

С пециалисты Центра социально-психологических исследований Института глобализации и социальных движений пришли к выводу, что большинство сотрудников российских компаний страдают неврозом. По мнению социологов, массовый невроз в офисах вызван страхом потерять место, постоянными перегрузками и дефицитом свободного времени. Во многих компаниях отпуск вопреки закону сокращен до 1-2 недель в году, а выходные – до 1 дня в неделю. В результате люди не успевают отдохнуть, а психика – разгрузиться от накопившихся проблем.

У руководителей фирм понятие «осуществить менеджмент» зачастую означает наорать на подчиненных, ничего не объясняя, принудить их к механическому исполнению приказов. Отчасти это объясняется низкой компетенцией многих руководящих кадров.

В результате у подчиненных получила распространение «болезнь менеджеров» – астения, выражающаяся в потере сил. Люди вынуждены прилагать большие усилия, чтобы совершать простые действия.



Около трети всех нервных расстройств приходится на невроз навязчивых состояний и истерический невроз. Они возникают у служащих в результате постоянного ощущения тревоги на работе.

Как считают социологи, российским компаниям для поддержания собственной стабильности необходимо кардинально менять стиль работы.

ГМИ на службе экологии

Т енномодифицированные продукты (ГМИ) принято ругать. Однако у ученых, работающих в области генной инженерии, есть такие разработки, в пользу которых трудно усомниться. Недавно сотрудники Института цитологии и генетики Сибирского отделения РАН создали трансгенное растение, реагирующие на уровень за-

грязнения атмосферы тяжелыми металлами. По словам директора этого института академика Николая Колчанова, достаточно поставить горшок с таким растением на подоконник, чтобы узнать, каково состояние окружающей среды. Если оно неблагополучно, на листочках появляются пятна. Академик Колчанов добавил, что такое растение может заменить технические приборы.

Эта разработка может внести разлад в ряды экологов, поскольку они озабочены состоянием окружающей среды, но с явным недоверием относятся к генной инженерии.



Подготовила
Татьяна Яковлева

Съедобный боб

Мы называем этот плод арахисом, иногда земляным орехом. А англичане – peanut, то есть «гороховый орех». И в этом нет противоречий. Покрит твердой оболочкой – значит, похож на орех. Под землей скрывается – значит, земляной. А по происхождению – из бобовых, так же как горох, значит, гороховый



Осталось объяснить, откуда взялось самое распространенное название – арахис. Именно оно и является научным – *Arachis hurogaea* (Арахис подземный). С греческого языка «арахис» переводится как «покрытый паутиной». Образ паутины, вероятно, был навеян сетчатым рисунком, покрывающим твердую оболочку бобов. Однако и в поведении растения есть определенное своеобразие, которое роднит его с пауками, обитающими в подземных норках. Созревание семян происходит под землей. Как только заканчивается период опыления растения, на месте увядших цветков образуется плодоносный побег с завязавшимися семенами – гинофор. Побег удлиняется, растет сначала вверх, а потом наклоняется к земле и довольно глубоко зарывается в нее. Под землей гинофор разрастается в плод (боб), в котором созревают от 1 до 5 семян – это и есть «земляные орехи». При сборе урожая растение выдергивают из земли вместе с плодами и корнями.

Родом из Америки

Родина арахиса – Центральная и Южная Америка. И сегодня здесь произрастают старейшие дикие виды этого растения, не тронутые селекционерами и генетиками. Окультуривание арахиса произошло на Американском континенте еще в доисторические времена: археологи нашли достоверные подтверждения этому в Перу, Аргентине и Боливии. Древние индейцы, выращивавшие арахис, и представить не могли, сколько новых высокопродуктивных сортов хорошо известного им растения будет выведено в будущем, в том числе и при помощи методов генной инженерии.

В наше время арахис выращивается на плантациях многих стран Америки, Азии и Африки, а также на юге Европы – в Италии, Испании, Франции и Португалии. Крупнейшими производителями на мировом рынке являются Китай, Индия и США – на их долю приходится 70% мирового производства арахиса.

Обычно используется весь плод – от семян до их твердых оболочек. Около половины собранного урожая съедается, другая идет на отжим масла. Во многих странах арахисовое масло является не только важным пищевым продуктом, но имеет и большое хозяйственное значение. Из него, к примеру, получают натуральные инсектициды (средства для уничтожения насекомых) и хорошо известный медицинский препарат – нитроглицерин.

Самый любимый

Жители США ежедневно съедают около двух тысяч тонн арахиса. Его едят отварным и обжаренным, подсолненным и засахаренным, цельным, молотым и преобразованным в арахисовое масло или пасту.

Чем же арахис заслужил такую популярность? Он вкусен, недорог, питателен, быст-

По результатам одного исследования, риск внезапной смерти от сердечно-сосудистых заболеваний снижается на 37%, если регулярно, не менее 4 раз в неделю есть арахис.

Из последних научных сообщений известно, что использование арахиса в пищу способствует возрастанию полового влечения как у мужчин, так и у женщин за счет повышения уровня мужских и женских гормонов.

ро вызывает чувство насыщения, его можно есть, не отрываясь от работы или телевизора. Как и семечки, он, что называется, «затягивает»: его хочется есть снова и снова, особенно если запивать пивом или колой. Реклама тоже делает свое дело: люди убеждены, что едят здоровую пищу. И это действительно так.

В арахисовых бобах содержится примерно 20% углеводов (в том числе много пищевых волокон), 25% хорошо усвояемого белка и 42-52% жиров. По составу аминокислот белок арахиса оценивается современными специалистами так же высоко, как белок сои, и считается близким к белку мяса и куриного яйца.

Арахис богат витаминами. Съедая 100 г этого продукта, можно в значительной степени удовлетворить суточные потребности организма: в витамине B_1 – на 46%, B_2 – на 20%, B_6 – на 23%, в никотиновой кислоте – на 86%, в пантотеновой – на 36%, в фолиевой – на 62%. Кроме того, в орехах много минеральных веществ – калия, кальция, кремния, титана, магния, фосфора, меди. В меньших количествах содержится цинк, бор, марганец, ванадий, а всего в арахисе обнаружено 25 элементов из таблицы Менделеева.

Недавние исследования ученых из США показали, что арахис содержит полифенольные соединения, обладающие свойствами антиоксидантов. По количеству антиоксидантов арахис обгоняет яблоки, морковь, свеклу, конкурирует с ежевикой и земляникой, уступая лишь гранату. Обнаружено и такое интересное свойство арахиса: при поджаривании бобов количество антиоксидантов в них увеличивается на 22%.

В арахисе найдено много ресвератрола – фенольного вещества, защищающего сердце и сосуды и обладающего противораковым действием. По содержанию ресвератрола арахис может сравниться с кос-

точками и кожурой красного винограда: в 30 г красного вина содержится в среднем 75 мкг ресвератрола, а в таком же количестве арахиса – 50 мкг.

Арахисовое масло

Как масличная культура арахис занимает третье место в мире после сои и хлопка. Арахисовое масло имеет хороший вкус и приятный аромат.

Его получают из бобов методом прессования. Готовый нерафинированный продукт – это желто-зеленая маслянистая жидкость с характерным «арахисовым» запахом. По составу жирных кислот арахисовое масло напоминает оливковое: основную массу составляют мононенасыщенная олеиновая кислота (от 35 до 70%) и полиненасыщенная линолевая кислота (от 15 до 45%), при этом на долю насыщенных жирных кислот (пальмитиновая и др.) приходится не более 10-14%.

В масле довольно много растительных стероидов (аналогов холестерина) и токоферолов (витамин E). По этому показателю арахисовое масло существенно превосходит оливковое, но уступает подсолнечному.

Таким образом, арахисовое масло – ценный пищевой источник олеиновой и линолевой кислот, витамина E и растительных стероидов. Такой состав очень благоприятен для сердца и сосудов.

Очевидные плюсы

Влияние арахиса и арахисового масла на состояние здоровья исследуется во многих научных центрах мира. Все ученые едины во мнении, что рацион, богатый арахисом, нормализует уровень холестерина, снижает риск возникновения атеросклероза и защищает организм от развития рака (в том числе рака кишечника, молочных желез, предстательной железы).

Считается, что в арахисе содержатся вещества, которые могут способствовать развитию зоба. Правда, «зобогенные» вещества до сих пор не выделены и однозначного мнения о вреде арахиса для здоровья щитовидной железы нет. В любом случае эти вещества разрушаются при температуре 70-75°C.

К выбору и обработке арахиса надо подходить тщательно. Важно, чтобы у него был нормальный цвет, отсутствовали посторонние запахи (особенно – запах плесени) и горчащий привкус. Купленный арахис необходимо хранить в холодильнике.

Французские ученые установили, что ресвератрол повышает выносливость мышц, в том числе мышцы сердца. Это дополнительный плюс в пользу регулярного употребления арахиса.

Сочетание ресвератрола и никотиновой кислоты в арахисе очень благоприятно для поддержания здоровья сосудов мозга. Американские неврологи рекомендуют пожилым людям для сохранения хорошей памяти и мыслительных способностей регулярно есть арахис или продукты из него.

Другая комбинация полезных веществ – ресвератрол, фолиевая кислота, фитостеролы, инозитол – обладает противораковым действием. В США его рекомендуют для профилактики рака кишечника. Там в больших группах людей проводилось десятилетнее исследование.

В результате было установлено, что риск развития рака толстого кишечника снижался у женщин на 58%, а у мужчин – на 27%, при условии, что те и другие два раза в неделю ели арахис.

А другое исследование, проводившееся в течение 20 лет, показало, что, если хотя бы раз в неделю есть арахис или арахисовое масло, риск образования камней в желчном пузыре уменьшается на 25%.

По последним научным данным, арахис содержит коэнзим Q10, который играет большую роль в нормализации энергетических процессов в клетках.

Все сказанное характеризует положительные свойства арахиса. Однако у него есть и отрицательные свойства, о которых надо знать всем.

Возможные минусы

Аллергенность. Арахис считается одним из наиболее опасных пищевых продуктов для тех, кто предрасположен к аллергическим реакциям, особенно если это маленькие

дети. Считается, что около 2% всего населения земного шара страдает аллергией на арахис. При этом дурную славу высокоаллергенного компонента имеет белок арахиса – его признают «виновным» более чем в 75% случаев.

Учитывая, что производители охотно добавляют арахис и арахисовое масло в выпечку, йогурты, шоколад, десерты и каши, аллергикам во избежание неприятностей необходимо внимательно изучать состав продукта. Если же все-таки после использования в пищу того или иного продукта появились признаки аллергических реакций, надо немедленно обратиться к врачу.

Опасная плесень. Это вторая «ложка дегтя», которая может испортить арахис и сделать его непригодным для еды. К сожалению, арахис очень чувствителен к заражению плесневыми грибами *Aspergillus flavus*. А заразиться боб может и на поле в период созревания урожая, и уже после сбора плодов при неправильном хранении. Повышенная влажность в теплом помещении способствует быстрому размножению плесневых грибов, и этот процесс сопровождается выделением высокотоксичного вещества – афлатоксина. Доказано, что афлатоксин обладает канцерогенными свойствами. Пораженные грибом бобы могут стать причиной развития рака печени. Поэтому, как бы дешево ни предлагали на рынке арахис, не поддавайтесь искушению, пока не убедитесь, что он хорошего качества.

Трудности в усвоении белков. В арахисе есть ингибиторы (вещества, замедляющие физиологический процесс) трипсина – фермента, который синтезируется поджелудочной железой для переваривания белков. Под действием этих ингибиторов нормальный процесс переваривания белков резко замедляется. Но этот барьер легко преодо-

Нежелательно покупать готовый арахис в пакетиках: он пересолен, пережарен, а технология его приготовления неизвестна. Нельзя исключать, что производители использовали разные ухищрения, чтобы отбить запах плесени у испорченного продукта.

Дома сырой арахис следует слегка (в течение 15-20 минут) поджарить при температуре не более 75°C.

Покупая арахисовое масло, обязательно читайте этикетку: в масло не должны входить гидрогенизированные жиры (трансжиры) и сахар.

леть: для разрушения ингибиторов бобы достаточно подвергнуть мягкой тепловой обработке (поджарить в течение 15-20 минут при температуре не более 75°C).

Ищем разумное решение

Чтобы извлечь максимальную пользу из арахиса, прежде всего надо знать меру. Считается, что употребление всего по 30-50 г арахиса (или 1-2 ст. ложек арахисового масла) 3-4 раза в неделю является безопасной и достаточной дозой, чтобы значительно снизить риск сердечно-сосудистых, онкологических и других заболеваний. Поскольку арахис очень калориен, большее его количество опасно для фигуры.

Арахис можно широко использовать в кулинарии для приготовления различных холодных и горячих блюд.

Вот, например, одно из них.

Арахис по-перуански

Порезать кольцами болгарский перец и лук и пассеровать их в растительном масле на медленном огне. Добавить растертый чеснок и размолотый арахис, мелко нарубленную зелень, соль и перец по вкусу. В Перу эту овощную смесь едят с отварной картошкой. Можно использовать ее и как приправу к макаронам или рису.

Вообще любой соус становится намного вкуснее (и полезнее!), если добавить в него мелко размолотый арахис. Можно посыпать смесью молотого арахиса и чеснока овощные салаты и винегреты. Очень органично сочетается арахис и с другим чрезвычайно полезным продуктом – имбирем. Это тоже прекрасная добавка к салату. При таких ингредиентах овощным блюдам не требуется дополнительных жирных заправок, например майонеза, который трудно назвать полезным продуктом.

Выигрывают от добавления арахиса и фруктовые салаты. ■

Коэффициент эрудиции

1. Каким аршином, по Ф.Тютчеву, Россию не измерить?

А. Точным. **В.** Жестким. **С.** Чуждым. **Д.** Общим.

2. Какая из этих пьес написана М.Булгаковым?

А. «Машенька». **В.** «Зойкина квартира». **С.** «Таня». **Д.** «Любовь Яровая».

3. По какому произведению Василия Аксенова снят фильм «Мой младший брат»?

А. «Остров Крым». **В.** «Центровой». **С.** «Звездный билет». **Д.** «Ожог».

4. Как звали возлюбленную Дафниса?

А. Флора. **В.** Клио. **С.** Хлоя. **Д.** Харита.

5. В каком возрасте Иван Грозный в 1547 году венчался на царство?

А. 12. **В.** 14. **С.** 17. **Д.** 21.

6. В каком из этих фильмов Андрей Миронов не снимался?

А. «Мой младший брат». **В.** «Коллеги». **С.** «Три плюс два». **Д.** «Старики-разбойники».

7. «Издалека долго течет река Волга...» Назовите композитора этой песни.

А. Я.Френкель. **В.** Г.Пономаренко. **С.** О.Фельцман. **Д.** М.Фрадкин.

8. Кто автор этого портрета Антона Павловича Чехова?

А. И.Браз. **В.** И.Левитан. **С.** В.Перов. **Д.** И.Крамской.

9. Какая страна до 1935 года называлась Персией?

А. Ирак. **В.** Иран. **С.** Бахрейн. **Д.** Иордания.



Ответы на стр. 95

Игорь Сокольский,
кандидат фармацевтических наук

Настоящая корейская кухня



Овощи, рис, разнообразные дары моря, приготовленные по-корейски, воспринимаются в нашей стране как деликатесы. Правда, по словам знатоков, на своей родине они имеют несколько иной вкус. Давайте познакомимся с настоящей корейской кухней

Главное – правильная основа

Основные продукты, из которых корейцы готовят большинство блюд, имеют растительное или морское происхождение. Это крупы, овощи и фрукты, рыба и разнообразные морепродукты. Мясо и птицу корейцы едят гораздо реже, а молочные продукты – никогда.

Главное блюдо корейской кухни – рис, сваренный на пару без соли. Его подают на стол как основу для разнообразных блюд из рыбы, морепродуктов, птицы или мяса, приправленных большим количеством острых специй и соевым соусом. Другой традиционный вариант основы – лапша. Ее го-

товят из пшеничной, гречневой, кукурузной или картофельной муки. Основой для разных блюд может стать и каша из пшена, ячменя или чумизы (древней корейской и китайской зерновой культуры).

В Корее любят острую пищу, поэтому красный перец добавляется почти во все национальные блюда. С тех пор как в XVI веке жгучий красный перец таинственными путями попал с американского континента в Корею, понятия «красиво», «вкусно» и «остро» для местного населения слились в одно. Корейцы к своему пресному рису научились делать из красных стручков острые приправы и соусы и стали употреблять их всегда и везде, утверждая при этом, что чем больше перца, тем вкуснее блюдо. Кроме перца и соевого соуса, большой популярностью пользуются кунжутное масло и чеснок.

Почти во все блюда корейской кухни в том или ином виде входят овощи. Здесь и дня не проживут без моркови, редьки, репчатого и зеленого лука, чеснока, свежей зелени. Может быть, в этом секрет молодости здешних женщин и долголетия мужчин?

Обязательны для корейской кухни рыба, моллюски, креветки, устрицы, трепанги, а также множество морских растений, из которых делаются как повседневные, так и праздничные блюда. Их тоже едят с рисом

или лапшой. Мясные блюда корейцы готовят в основном из свинины, очень редко – из говядины.

У корейцев не принято пить чай, но в почете разнообразные десерты – из яблок, груш, персиков, хурмы, каштанов, фиников.

Жгучие особенности национальной кухни

То, что продают на наших рынках улыбочивые барышни восточного типа, так же мало похоже на то, что едят корейцы, как коренной житель Москвы – на жителя Пхеньяна.

Специалисты считают: для того чтобы приготовить настоящую корейскую еду, нужно иметь настоящие корейские продукты. Например, уксус должен быть рисовым, редька особая сорта, креветки, засолённые особым способом, свинина не мороженная и т.д.

Но дело не только в этом. Съесть настоящий корейский салат, приготовленный по всем правилам местной кулинарии, тоже может лишь тот, кто родился в этой стране. Дело в том, что любое из традиционных блюд приправляется здесь большим количеством жгучего перца.

В качестве примера приведу рецепт корейского салата из молодого красного перца, без которого не обходится ни одно корейское застолье.

На 1 кг перца берут всего 5 г семян кунжута. Стручки нареза-

ют тонкой соломкой, ошпаривают кипятком, обдают холодной водой и тушат в кунжутном масле (за его неимением можно обойтись подсолнечным). Затем добавляют слегка обжаренные семена кунжута и, сбрызнув салат соевым соусом, глотают эту огненную еду, улыбаясь сквозь самые настоящие слезы. Очень здоровым людям этот салат может понравиться, но тем, у кого есть малейшие проблемы с работой желудочно-кишечного тракта, я бы не советовал и пробовать. К такой пище надо привыкать с детства.

Два главных рецепта

Мировую славу корейской кухни принесли маринады и соленья, среди которых особой популярностью пользуются острая морковь и редька.

Попробуем приготовить эти закуски из тех продуктов, которые можно купить у нас. Причем, взяв описание за образец, советую приближаться к эталону осторожно, сообразуясь со своими возможностями и состоянием здоровья.

Морковь по-корейски

Возьмем 1 кг моркови, специальной овощерезкой нарежем ее тонкими полосками, крепко посолим горько-соленой каменной солью и оставим на час. После этого соль надо смыть, а морковь немного обсушить. Обжарить в 5 ст. ложках растительного масла мелко нарезанную

луковицу до красно-коричневого цвета, затем собрать пережаренный лук со сковороды и выбросить в мусорное ведро. А в горячее масло добавить 1 ст. ложку толченого кориандра и поддержать на огне 2-3 минуты, после чего полить им морковь, тщательно перемешивая. Добавить мелко нарезанные 5 крупных зубчиков чеснока и 2-3 стручка жгучего красного перца (или посыпать молотым перцем «чили»), хорошенько посолить и добавить 4 ст. ложки рисового (или натурального винного) уксуса. Еще раз перемешать, придавить сверху тарелкой, положить на нее груз и поставить в прохладное место. Через сутки закуска будет готова.

Редька по-корейски

Возьмем 1 кг плотных, хорошо созревших корнеплодов, очистим их и нарежем кубиками толщиной 2-2,5 см. Мелко шинкуем 2 крупных стручка красного жгучего перца и смешаем с редькой. Когда редька равномерно окрасится в излюбленный корейцами красный цвет, добавим остальные ингредиенты:

100 г белой части зеленого лука, порезанного кусочками длиной 3-3,5 см; 5 измельченных крупных долек чеснока; половину свежего мелко нарезанного корневища имбиря (или 1 ст. ложку порошка имбиря); 1 ч. ложку порошка красного жгучего перца; 20 г соли.

Все перемешиваем и плотно утрамбовываем. Сверху кладем нарезанный соломкой красный жгучий перец, накрываем вначале полотном, а затем – плотной крышкой. Через два дня редька готова.

Полезные уроки

Корейские закуски из моркови и редьки содержат большинство необходимых человеку витаминов, минеральные вещества и разнообразные биологически активные соединения. Способ их приготовления усиливает пользу исходных продуктов, поскольку в процессе квашения образуются ценные ферменты. Но для того чтобы есть такие закуски без всякого опасения, можно внести в рецепты небольшие коррективы. Как вы догадываетесь, они касаются исключительно жгучего красного перца. Чтобы он не раздражал слизистую желудка и кишечника и тем самым не угрожал здоровью, можно резко уменьшить его количество. А кориандр, имбирь и чеснок никакой угрозы для нас не представляют. Наоборот, они помогают пищеварению и защищают от многих заболеваний.

Что касается натурального уксуса, то при некоторых заболеваниях требуется осторожность, а для здоровых людей это – целебный продукт.

И еще несколько особенностей корейской кухни, которые стоит перенять:

- ♦ великое разнообразие овощей;
- ♦ акцент на рыбе и морепродуктах;
- ♦ редкое употребление мяса;
- ♦ натуральные фруктовые десерты;
- ♦ разнообразные пряности.

Кухни разных народов стали настолько доступными для нас, что грех не воспользоваться теми лучшими рецептами, которые они накопили. ■



Помогите подняться!



Лет пятнадцать назад, когда Москву стали охотно посещать иностранцы, я услышала, как один из них говорил с горечью: «Как вы можете проходить мимо лежащего на улице человека? Вдруг ему плохо? Почему никто не помогает ему подняться?» Он обращался не ко мне лично, а как бы ко всему нашему обществу, и его фраза запомнилась мне как символ равнодушия: никто не помогает подняться. Не только с земли...

Не думаю, что раньше мы все были добрее. Просто случаев таких было меньше. В советское время людей без определенного места жительства (БОМЖей), по какой-то причине лишившихся крова, не оставляли на улице, а выселяли из столицы. Но на истинное сострадание хватает не многих. А на деятельное сострадание – тем более.

Самая поразительная история произошла в Петербурге в 90-е годы. Человек по имени Валерий Соколов решил изменить жизнь бомжей. Говорят, он и сам был бездомным, что, однако, не мешало ему активно проявлять свою гражданскую позицию. Первое, чего он добился для людей без прописки, – выдачи им продуктовых карточек, по которым тогда отоваривали в магазинах по месту жительства. Затем Соколов решил перевести бездомных на легальное положение и предложил городским властям систему альтернативной регистрации. Это было огромное достижение. Теперь люди без паспорта могли получать некий документ, позволяющий им пользоваться услугами медицины и даже получать пенсию. А если есть необходимость – водить детей в детский сад и школу.

Он начал издавать газету – и бездомные люди получили работу. Издавалась она тиражом 10 тысяч экземпляров, а распространялась исключительно через бездомных – из рук в руки. Распространители покупали газету у Соколова по рублю, а продавали за два. На вырученные деньги они по тем временам могли прокормиться. Газета с символическим названием «На дне» рассказывала о культурной жизни Петербурга. Платить налоги с ее продажи Соколов категорически отказался, считая, что если бездомные люди ничего не получают от государства, то и отчислять в казну ничего не обязаны.

Свою общественную организацию Соколов зарегистрировал под названием «Ночлежка». Это слово для бездомных, пожалуй,

По данным МВД, в нашей стране насчитывается не менее четырех миллионов граждан без определенного места жительства. Они гибнут от побоев хулиганов, замерзают и умирают от болезней. К нормальной жизни возвращаются немногие.

Тезисы матери Терезы:

♦Добро, которое вы сотворили сегодня, люди позабудут завтра – все равно творите добро.

♦Делитесь с людьми самым лучшим из того, что у вас есть. Им этого никогда не будет достаточно – все равно продолжайте делиться с ними.

♦В конце концов вы убедитесь, что это было между Богом и вами.

самое актуальное – и со временем на деньги, вырученные от издания газеты, на Пушкинской улице в Петербурге была открыта настоящая (первая в городе) ночлежка, в которой одновременно могли переночевать 10 человек. Позже она переехала на Синопскую набережную и расширила прием до 60 человек. Сейчас ночлежка находится на Боровой улице и принимает 50 человек.

Газета «На дне» регулярно выходила десять лет, после чего ее пришлось закрыть. Причина тривиальна для современного общества: «доблестные» милиционеры так активно зачищали улицы Петербурга, что бороться с ними стало невозможно.

В европейских странах движение за легализацию бездомных существует давно, и ни власти, ни бизнесмены не считают зазорным оказывать помощь людям, выброшенным на обочину жизни. Кстати, Валерию Соколову было бы намного труднее пробивать свои идеи, если бы не поддержка шотландской благотворительной организации, выпускающей журнал для бездомных.

К сожалению, в нашей стране к бездомным относятся безжалостнее, чем на Западе. От многих вполне приличных людей я слышала одни и те же умозаключения (иногда даже со ссылкой на «научные изыскания»), которые, на мой взгляд, относятся к разряду мифов.

Миф 1. Бездомными становятся люди, страдающие «синдромом странника». Домой их никакими коврижками не заманишь.

Миф 2. Бомжи – это отбросы общества, безнравственные люди, склонные к пьянству, разврату, воровству.

Миф 3. Люди становятся бездомными по своей вине и не должны рассчитывать на помощь общества.

Миф 4. Человек, опустившийся на дно, подняться никогда не сможет: он уже не в состоянии вести нормальный образ жизни.

Миф 5. Бомжи презирают общественные нормы – не моются, становятся распространителями всяческой заразы, поэтому надо держаться от них как можно дальше.

В каждом из этих утверждений есть доля правды. Но люди редко примеривают на себя трудные и неоднозначные ситуации, считая, что с ними такое произойти не может. Дай-то бог. Но пути вниз бывают такими разными.

В 1999 году Валерий Соколов предложил бездомным людям Петербурга участвовать в конкурсе «Расскажи свою историю», а потом опубликовал их в виде сборника. Приведу несколько историй в сокращенном виде.

«Мне 37 лет. Прожив 20 лет в Петербурге, не имею ничего, кроме профессии, сына и собаки. Детство и юность провела в Гомеле. В 1979 году уехала в Ленинград учиться в мед-институте, в город, где родился и вырос мой отец и куда он не смог вернуться после войны.

Окончив институт, нашла себе работу (естественно, без жилья). За половину зарплаты сняла комнату. Но через два года пришлось съехать. Поселилась на работе, в ординаторской. Никто не знал, что я там живу. С работы уходила вместе со всеми, а к 11 часам вечера возвращалась в больницу...

Потом я вышла замуж и переехала в комнату мужа в жуткой коммуналке с крысами, текущими потолками, без горячей воды, со скандальными соседями-алкоголиками. Но дом должны были вот-вот расселить (его уже 9 лет «расселяют»), а мы ждали ребенка.

Потом мы с мужем развелись и целый год жили в одной комнате, разделенные шкафом. После очередного конфликта муж выставил мои вещи за дверь, и теперь мы с ребенком и собакой живем в той же квартире, но в пустующей комнате с половиной потолка. Весной у нас потоп (тает снег на крыше), летом дождь стучит по полу. Я работаю в четырех местах, но снять жилье все равно не по силам. И ждать тоже нечего».

«Бизнесмены не могут больше существовать в башне из слоновой кости. Общемировой задачей становится уменьшение разрыва между богатыми и бедными. Мы являемся примером сведения этих граней воедино для общего успеха».

Мэл Янг,
основатель
журнала
для бездомных
«The Big Issue
in Scotland»

* * *

«Я родилась в Ленинграде, замужем, имею троих детей. Выросла в коммунальной квартире. Стояла на льготной очереди по улучшению жилищных условий. В 1997 году администрация нашего предприятия (торговой фирмы «ЛТД») на собрании сообщила, что заключен договор с «Инкомбанком» о предоставлении ссуды на жилье. Я сразу написала заявление, потом составили договор на 25 тысяч долларов сроком на 5 лет.

Путем купли-продажи обмениваю свою комнату на трехкомнатную квартиру и выплачиваю 25 тысяч. С декабря 1997-го начинаю выплачивать «Инкомбанку» деньги по их графику. Но 17 августа 1998 года происходит экономический кризис и «Инкомбанк» теряет свои полномочия. Он требует у моего предприятия все деньги полностью, да еще по новому курсу. Администрация отказывается, и «Инкомбанк» требует деньги у меня. Поскольку этой суммы у меня нет, расплатиться я могу только своей квартирой. Так в один миг может быть потеряно все – жилье, очередь на квартиру, прописка, человеческое достоинство».

* * *

«Я как бы уже умер наполовину, потому что перестал быть тем, кем был. Тяжело пережил потерю семьи, но утрата возможности заниматься любимым делом оказалась еще тяжелее. Я работал в подмосковной больнице психиатром. Вынужден был уволиться. Вернулся на родину, в Тамбов, но не смог устроиться по специальности. После длительной переписки нашел место в Душанбе. Пока там работал, мать, не посоветовавшись со мной, продала квартиру и ушла в дом престарелых, при этом с деньгами ее крепко надули. В Душанбе у меня украли документы, пришлось ехать в Россию их восстанавливать. Кое-как, уже будучи бомжом, восстано-

вил. Нашлось место врача в Подмоскowie, но тут закрыли лимит на прописку. Теперь живу в Ленинградской области. Работы нет, жилья тоже».

* * *

Я знаю жутчайшую историю, когда молодая женщина, ради того чтобы отомстить бывшему мужу и получить право на его квартиру в центре города, обвинила его в сексуальном насилии по отношению к их восьмилетней дочери. Соседи видели, как много времени отец, доктор наук, посвящал ребенку – занимался с девочкой, водил ее в садик, потом в школу, всегда был с ней ласков. Все это неожиданно обернулось против него. Сможет ли он, когда выйдет из тюрьмы, получить хотя бы часть площади, принадлежавшей ему и его старой матери? И что будет с ребенком, для которого отец был самым любимым человеком на свете?

Квартиры, а заодно и прописки, могут легко лишиться воспитанники детских домов, одинокие пенсионеры, вкладчики и соинвесторы, разорившиеся предприниматели... Каждая из таких историй драматична. И трагична: под открытым небом люди в наших широтах не живут долго. Говорят, не больше пяти лет. Одна из благотворительных акций фонда «Ночлежка» называется так: «Помогите бездомным пережить зиму».

Особая статья – судьбы людей, приезжающих в большие города на заработки. Понятно, что не от хорошей жизни они бросают родные места. Понятно, что готовы на любые условия. И вполне предсказуемо, что будут обмануты. Иногда – самым жестоким образом.

Подняться со дна удастся немногим, но такой шанс должен быть у всех. А появится ли он, зависит не только от чиновников, которые в нашей стране традиционно равнодушны к людям, но и от нас с вами. Сумеют ли бездомные люди пережить эту зиму? Будут ли у них одежда, еда, лекарства? ■

В Петербурге организована российская сборная команда бездомных по футболу, которой удалось в 2007 году выиграть чемпионат Европы среди таких же команд.

В благотворительном фонде «Ночлежка»

- ♦ работает пункт регистрации и социальной помощи бездомным,
- ♦ оказываются консультации по социальным вопросам,
- ♦ ведется сбор и раздача бездомным одежды и предметов первой необходимости.

Эл.почта:
irishspb@mail.ru



Федеральная служба почтовой связи РФ											
АБОНЕМЕНТ на											
журнал (индекс издания)											
(наименование издания)						количество комплектов					
на 2009 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)						(адрес)					
Кому											
(фамилия, инициалы)											
ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА											
ПВ		место		ли-тер		на журнал					
								(индекс издания)			
(наименование издания)											
Стои-мость	подписки		руб		коп		Количество комплек-тов				
	пере-адресовки		руб		коп						
на 2009 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)						(адрес)					
Кому											
(фамилия, инициалы)											

В следующем номере: ОТКУДА БЕРЕТСЯ КАРИЕС?
АСТМА И ДВИЖЕНИЕ
ВО ИЗБЕЖАНИЕ ПОВТОРНОГО ИНСУЛЬТА
ЗИМА БЕЗ ГРИППА

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 6.10.08. Свидетельство № 01997 от 05.01.93. Формат 60х90/16
Цена свободная. Тираж 91 100 экз. Заказ № 681

Отпечатано с электронных носителей издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024 г. Тверь, пр-т Ленина, 5.

Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15

Home Page — www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) — sales@tverpk.ru



Сочи. Осеннее настроение

Фото Полины Соткиной